Daniel Reid

QI GONG

Manual de inițiere

Traducere de Cristina Popa

POLIROM
2005

Daniel Reid este autorul unor cărţi despre îngrijirea sănătăţii prin folosirea medicinei tradiţionale chineze. A studiat, timp de mai bine de 20 de ani, bioterapia, acupunctura, masajul, qi gong, meditaţia şi artele marţiale, sub îndrumarea maeştrilor chinezi din Taiwan. A mai publicat: *Tao of Health Sex and Longevity: A Modern Practical Guide to the Ancient Way* (Fireside Books, 1989), *Chinese Herbal Medicine* (Shambala, 1993), *Guarding the Three Treasures: Chinese Way to Health* (Shambala, 1995), *Handbook of Chinese Healing Herbs* (Shambala, 1995), *Shambala Guide to Traditional Chinese Medicine* (Shambala, 1996), *A Complete Guide to Chi Gung* (Shambhala, 2000), *Tao of Detox* (Simon and Schuster, 2003).

„Translated from" *Chi-Gung: Harnessing the Power of the Universe*

Interior illustrations by Dexter Chou
First published in Great Britain by Simon & Schuster Ltd, 1998

www.polirom.ro

Editura POLIROM
Iaşi, B-dul Carol I nr. 4, P.O. BOX 266, 700506
Bucureşti, B-dul I.C. Brătianu nr. 6, et. 7, ap. 33, O.P. 37;
P.O. BOX 1-728, 030174

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României:

REID, DANIEL

Qi gong: manual de iniţiere / Daniel Reid; trad. de Cristina Popa. – Iaşi: Polirom, 2005

Index

ISBN: 973-46-0074-5

I. Daniel Reid
I. Popa, Cristina (trad.)

Printed in ROMANIA

Cuprins

Îi dedic această carte tatălui meu, Daniel Reid senior, care ar fi putut să mai fie încă în viaţă, sănătos, dacă ar fi practicat qi gong, şi socrului meu, Chou Yun-yu, care este în viaţă tocmai pentru că face acest lucru, precum şi tuturor persoanelor de pretutindeni care cultivă energia vieţii cu înţelepciune şi compasiune.

Mulţumiri

Doresc să menţionez ajutorul pe care mi l-au acordat următoarele persoane şi să le mulţumesc pentru încurajările, contribuţiile şi sprijinul pe care mi le-au oferit pentru terminarea acestei cărţi : lui Lo Teh-hsiu, maestru de qi gong din Taiwan, pentru sfaturile sale utile şi pentru informaţiile despre teoria şi practica qi gong ; lui Howard Brewer, pentru că m-a iniţiat în qi gong şi mi-a prezentat profesori de qi gong acum douăzeci de ani în Taiwan şi pentru că m-a antrenat de-a lungul tuturor acestor ani ; lui Dexter Chou, pentru că a creat încă o dată ilustraţiile pentru cartea mea, în conformitate cu specificaţiile mele ; lui Peter Turner, redactorul meu de la Shambhala, pentru că mi-a îngrijit cartea cu minuţiozitate ; lui Moriah St. Clair, pentru că mi-a arătat care este adevărata putere de vindecare a energiei universale şi mi-a elucidat legătura ei funcţională cu înţelepciunea şi compasiunea ; lui Chou Tung Reid, partenera mea de qi gong şi de viaţă, pentru ajutorul inspirat pe care mi l-a acordat în interpretarea materialelor ezoterice chinezeşti şi pentru compania ei radioasă în practică. Lui Ingrid Cornell şi tuturor celorlalţi excelenţi redactori de la editura Simon & Schuster din Londra, pentru încrederea continuă în munca mea şi pentru atenţia deosebită acordată fiecărui aspect al manuscrisului meu.

Prefață

Timp de mai bine de 5 000 de ani, qi gong a fost unul dintre secretele cel mai bine păstrate din lume. Practicat în liniște în spatele zidurilor înalte și al porților ferecate ale vechilor mănăstiri budiste și ale sihăstriilor taoiste îndepărtate, în vilele particulare ale persoanelor bogate și cu influență și în palatele păzite ale împăraților, qi gong a devenit tradiția cea mai ezoterică a Chinei. Era o artă lăsată moștenire personal discipolilor special aleși de maeștri, prin viu grai, în descendențe neîncălcate de-a lungul a mii de ani. Cei care erau suficient de norocoși să li se transmită secretul deveneau membri ai unei fraternități exclusiviste de practicieni, cunoscuți, pur și simplu, sub numele de *nei-jia*, tradus literal ca „familia internă", o comunitate informală de adepți ai qi gong-ului, care includea prinți și poeți, călugări și practicanți ai artelor marțiale, luptători și înțelepți, toți fiind dedicați cultivării „tao-ului vieții" (*yang-sheng dao*), lucrând cu energia universală. Puținele texte clasice în care au fost înregistrate pentru posteritate informații referitoare la qi gong au fost scrise intenționat în termeni codificați, atât de vagi, încât doar inițiații cu practică îndelungată le puteau descifra adevăratele înțelesuri și, astfel, aceste texte circulau și erau înțelese numai în cadrul cercurilor restrânse din lumea qi gong-ului.

Astăzi, toate acestea s-au schimbat. Asemenea multor altor învățături ezoterice din vechime, qi gong oferă erei informației secretele bine păstrate din timpuri străvechi și, astfel, practicile care erau odinioară revelate doar celor mai selecte cercuri de inițiați pot fi învățate de oricine. Totuși, spre deosebire de atâtea alte tradiții din vechime, qi gong este și astăzi la fel de incitant, atractiv și relevant la nivel universal ca și acum 5 000 de ani, dacă nu chiar mai mult, din moment ce încă recompensează practica tenace cu singurele lucruri pe care umanitatea le-a considerat întotdeauna valoroase în viață și pe care continuă să le considere astfel, mai mult chiar decât celebritatea și bogăția. Aceste recompense sunt sănătatea și longevitatea, iar qi gong le oferă deopotrivă prințului și cerșetorului, bărbatului și femeii, credinciosului și hedonistului, doar cu prețul a puțin timp și multă practică. Din acest motiv, qi gong-ul este un adevărat chilipir, mai ales dacă avem în vedere riscurile pentru sănătate pe care le presupune era contemporană.

Nu e de mirare așadar că în ultimii ani au invadat piața o mulțime de noi cărți despre qi gong, dintre care unele erau scrise de „maeștri" autoproclamați

de descendenţă nedocumentată, conţinând informaţii prezentate în moduri care pot fi înşelătoare şi uneori chiar periculoase pentru cititorii neiniţiaţi ce le iau prea literal. Aşadar, scopul cărţii de faţă este acela de a le prezenta cititorilor occidentali o relatare bine informată despre qi gong, incluzând evoluţia sa istorică în China, o trecere în revistă a numeroaselor sale stiluri şi forme, contextul său filozofic şi cele mai importante precepte ale sale pentru practica personală. Intenţia autorului, care a studiat qi gong timp de doisprezece ani cu maeştri chinezi consacraţi în Taiwan şi care a practicat zilnic, timp de mai bine de douăzeci de ani, este aceea de a le clarifica cititorilor occidentali ce înseamnă qi gong, discutând despre această practică în termeni ce vă sunt familiari, fără a compromite spiritul şi intenţia învăţăturilor originale; de a corecta cele mai frecvente idei teoretice eronate care pot duce la devieri în practică; de a construi un cadru semnificativ pentru înţelegerea de către occidentali a termenilor şi ideilor ezoterice chineze pe care se bazează qi gong; de a stabili un fundament solid pentru practica de bază care va servi ca rampă de lansare către sănătate şi longevitate, în acelaşi timp inspirându-vă să urmaţi o viziune spirituală mai înaltă pe care practica îndelungată a qi gong-ului o produce mai devreme sau mai târziu.

Practic, toate tradiţiile spirituale, atât cele orientale, cât şi cele occidentale, coincid în ceea ce priveşte două aspecte de bază: ideea că puterea care a creat universul şi care susţine toate formele de viaţă din acesta se ghidează după o serie de principii primordiale care transcende toate definiţiile culturale şi poate fi denumită generic „înţelepciune" sau „adevăr" şi că această putere universală de creaţie a fost întotdeauna motivată de empatia plină de compasiune faţă de viaţă, cunoscută în lume sub numele de „iubire", şi, de aceea, nu ar trebui să fie niciodată invocată fără ea. Înţelepciunea, iubirea şi puterea – acestea sunt cele trei virtuţi inseparabile, treimea forţelor transcendente ale universului. Cunoscute în tradiţia chineză sub numele de „Tao" sau „Calea" şi atribuite cu respect puterii „Cerului", legile universale ale energiei creative constituie codul fundamental al practicii qi gong. Dar, pentru a-l parafraza pe Shakespeare, „Tao, oricum îi spui, este de aceeaşi măreţie"*. Astfel, în tradiţiile occidentale monoteiste, aceeaşi trinitate unită a înţelepciunii, iubirii şi puterii este cunoscută sub numele de „Dumnezeu", în hinduism e „Trimurti", format din Brahma, Vişnu şi Şiva, în budism este reprezentat de vidul, strălucirea şi energia lui „Bodhi" sau a „Minţii Luminate", iar în tradiţia amerindiană se numeşte „Marele Spirit". Datorită naturii sacre a acestei puteri creatoare, accesul la ea

---

* Prin aceasta, autorul face referire la o replică din piesa *Romeo şi Julieta* a lui William Shakespeare; varianta în limba română, în traducerea lui Şt.O. Iosif, este următoarea: „Un trandafir, oricum îi spui, îţi dă acelaşi scump parfum!"; v. William Shakespeare, *Romeo şi Julieta* (actul II, scena 2), Editura Pandora, Târgovişte, 1999 (n.tr.).

a fost protejat cu atâta grijă de practicienii profani și a fost ținută secret față de simplii amatori de curiozități.

În lumea de azi, puterea a ajuns să fie privită ca o virtute prin ea însăși, separată de înțelepciune și iubire, prin raționalizările științei și ale tehnologiei. Abuzul și distrugerea care s-au abătut asupra lumii noastre din cauza oamenilor ce folosesc tehnologia pentru a stăpâni puterea universală sunt destul de evidente pentru oricine, un exemplu fiind utilizarea energiei nucleare pentru scopuri care contrazic legile înțelepciunii universale și deviază de la motivația plină de compasiune a iubirii universale. Dar puțini sunt cei dispuși să admită că problema proastei administrări a resurselor lumii începe, de fapt, cu proasta administrare individuală a celei mai prețioase resurse personale pe care o deținem – energia noastră personală. Este suficient să spunem că, fără înțelepciune, puterea este oarbă și, de obicei, arogantă și agresivă. Fără iubire, puterea este rece, calculată, de multe ori crudă și își urmărește întotdeauna propriile scopuri. În schimb, înțelepciunea fără puterea de a fi pusă în practică este inutilă, iar dragostea fără puterea de a fi exprimată e neputincioasă. Astfel, toți cei trei factori – înțelepciunea, dragostea și puterea – au o importanță egală în marea ecuație a „Unității Triptice" și pentru toate elementele acesteia.

Cartea de față este despre qi gong, care presupune folosirea energiei pentru a stăpâni puterea universului în beneficiul umanității. Din moment ce punctele teoretice și cele tehnice ale practicii sunt de un interes major pentru cititorii care doresc să afle informații despre qi gong, aceste aspecte practice constituie temele principale ale capitolelor ce urmează. Totuși, pentru cei care doresc să își cultive energia personală stăpânind puterea universului prin qi gong, autorul dorește să sublinieze importanța deosebită pe care o are învățarea și practicarea acestei arte în strânsă legătură cu „Marele Spirit" al înțelepciunii și iubirii ce îndrumă energia universală de-a lungul nenumăratelor aspecte ale naturii și cosmosului. Așa ar trebui practicată arta qi gong – ca o expresie înțeleaptă și plină de compasiune a energiei – și din acest motiv – în trecut – tehnica era predată doar celor care demonstraseră deja un angajament față de aceste virtuți spirituale. De asemenea, este singura modalitate prin care umanitatea poate stăpâni puterea universului pentru îmbunătățirea vieții pe pământ, fără a-și asuma riscul – menționat odinioară de maeștrii taoiști – ca, în cele din urmă, să „se joace cu focul și să provoace demonii" (*dzou-huo ru-mo*).

Există destule forțe înflăcărate și demonice care au fost deja dezlănțuite în această lume de cei ce încearcă să dețină puterea energiilor universale, fără a avea în vedere adevărul și compasiunea. Poate că acesta este motivul pentru care qi gong a renunțat deodată la păstrarea secretului și a devenit disponibil la nivel universal în acest moment crucial al istoriei – pentru a ajuta la aducerea înțelepciunii sacre și a apei cristaline și reci a compasiunii într-o lume supra-încălzită și necugetată. Poate că arta qi gong, prin crearea unei relații personale directe între fiecare practician individual și puterea creatoare a universului, va

genera din nou respect față de înțelepciunea și iubirea ce fac ca această putere să merite numele pe care *Tao te qing* i-l dă: „Mamă a tuturor lucrurilor de sub Cer". Poate că la asta se rezumă, de fapt, arta qi gong – la a le oferi oamenilor puterea de a se salva de boala, de indispoziția și de comportamentul autodistructiv care sunt rezultatele folosirii necugetate a puterii de către umanitate, arătându-le cum să-și restabilească legăturile personale cu înțelepciunea primordială și cu dragostea necondiționată ce înlesnesc înțelegerea puterii extraordinare a universului pentru cei care practică qi gong. Cartea de față a fost scrisă cu aceste intenții.

Happy Hill
Chiang Mai, Thailanda
Septembrie 1997

Introducere

Termeni şi concepte de bază

Qi gong este un sistem chinezesc antic de autocultivare, ce a fost elaborat special ca mod prin care fiecare individ să îşi asume întreaga responsabilitate personală pentru protejarea sănătăţii, promovarea vitalităţii şi prelungirea vieţii, în timp ce cultivă conştiinţa spirituală şi profunzimea. Fiind bazată pe principiile filozofiei taoiste clasice, arta qi gong este simplă şi practică - practicianul învaţă cum să stăpânească forţele fundamentale ale cosmosului (Cerului), să le echilibreze cu energiile elementare ale naturii (Pământului) şi să le armonizeze pe amândouă cu esenţa, energia şi spiritul (adică „Cele Trei Comori") ale vieţii oamenilor (Umanităţii). Qi gong îi permite, astfel, individului să îşi amplifice puterea personală cu ajutorul puterii infinite a universului.

Cunoscute în tradiţia chineză sub numele de „Cele Trei Puteri", Cerul (*tien*), Pământul (*di*) şi Umanitatea (*ren*) reprezintă suma tuturor forţelor şi factorilor ce acţionează la toate nivelurile existenţei umane în cadrul universului pe care îl cunoaştem. Doar cu ajutorul echilibrului şi armoniei între aceste puteri putem să ne bucurăm de sănătate şi vitalitate, să atingem puterea şi longevitatea, să ne îmbunătăţim nivelul de conştientizare şi profunzimea spirituală, să ne depăşim frica instinctivă de moarte şi să obţinem nemurirea primordială a spiritului uman.

Deşi imaginaţia populară occidentală o asociază, de obicei, cu medicina, călugării şi artele marţiale, arta qi gong era practicată în China tradiţională şi de miniştri de stat şi de magistraţi, de prinţi şi prelaţi, de poeţi şi pictori, fiecare dintre ei folosindu-se de această putere pentru a-şi cultiva talentele personale, a-şi îmbunătăţi performanţele profesionale, a-şi proteja sănătatea, a-şi îmbunătăţi energia şi a-şi prelungi viaţa. În lumea de astăzi, caracterizată prin competitivitate acerbă şi dominată de stres, această unealtă personală cu diverse utilizări - pentru promovarea productivităţii, prevenirea bolilor, echilibrarea senti-

mentelor şi calmarea minţii – are un potenţial mai mare ca niciodată pentru individ şi pentru societate. Pentru persoanele ocupate, care nu au timp sau înclinaţie pentru programe elaborate de exerciţii fizice, pentru sporturi costisitoare şi manevre greu de învăţat, qi gong oferă un sistem rapid şi simplu pentru îngrijirea personală a sănătăţii, care este şi sigur, şi uşor de învăţat şi poate fi practicat la orice oră din zi şi din noapte, acasă sau la serviciu, în aer liber sau în interior, fără a necesita vreun echipament special, accesorii costisitoare sau abilităţi atletice, ci doar o instruire de bază. Deşi pare foarte simplu, capacităţile curative şi celelalte beneficii ale artei qi gong sunt atât de puternice, încât unele dintre vindecările şi celelalte efecte obţinute sunt catalogate ca „miracole" chiar şi de martorii oculari – în ciuda dovezilor – sau sunt luate în râs de scepticii neîncrezători, pe motiv că sunt „dovezi anecdotice". Acestea se întâmplă, pur şi simplu, pentru că qi gong presupune mult mai multe lucruri decât ceea ce se observă cu ochiul liber. De fapt, ce se vede la exterior în qi gong este doar un mic vârf al unui aisberg masiv care pluteşte cu seninătate pe marea întinsă a energiei universale.

Qi înseamnă „respiraţie" şi „aer" şi, prin extensie, denotă şi „energie" şi „vitalitate". *Gong* este un termen general care înseamnă „muncă" şi e folosit cu referire la orice tehnică sau abilitate ce necesită timp şi efort, răbdare şi exerciţiu pentru a fi perfecţionată. În consecinţă, termenul *qi gong* poate fi tradus ca „exerciţiu de respiraţie", dar şi ca „lucru cu energia" şi, într-adevăr, abilitatea subtilă de controlare a respiraţiei este cheia cultivării controlului asupra fluxului şi echilibrului energiei din corp şi a armonizării energiei umane cu energiile elementare ale naturii şi cosmosului.

Qi se manifestă într-o mulţime de moduri în tărâmul naturii (Pământului), al cosmosului (Cerului) şi al sistemului uman (Umanităţii). Legat de qi gong, cele mai importante manifestări ale *qi*-ului sunt următoarele trei.

- *Qi* este „materialul" fundamental al întregului univers vizibil, piatra de temelie a întregii materii, energia imaterială care constituie toate formele materiale. Fizica cuantică modernă a demonstrat de curând o realitate care era de mult timp evidentă pentru ştiinţa taoistă antică: faptul că natura esenţială chiar şi a celor mai elementari atomi şi molecule nu reprezintă nici mai mult, nici mai puţin decât o multitudine de energii diferite, organizate după anumite modele.

Qi este aşadar energia de bază care cuprinde întreaga materie şi animă toate vieţuitoarele şi e forţa fundamentală ce dirijează toate activităţile şi transformările din natură şi din univers, de la cele galactice la cele microscopice, de la naşterea, creşterea, deteriorarea şi moartea stelelor până la formarea şi dezintegrarea atomilor, a moleculelor şi a celulelor din corpul uman.

- *Qi* este forţa vitală fundamentală a tuturor celor trei niveluri ale existenţei umane - corpul, energia şi mintea. Acesta constituie factorul definitoriu în toate aspectele şi fazele vieţii umane, de la nivelul molecular al metabolismului şi diviziunii celulare, până la funcţiile organice mai complexe, cum ar fi digestia şi excreţia, respiraţia şi circulaţia, şi până la cele mai înalte facultăţi, cum ar fi sentimentele şi gândurile, conştiinţa şi percepţia. *Qi* este matriţa principală invizibilă care stă la baza tuturor formelor vizibile şi a funcţiilor vitale ale sistemului uman şi, în consecinţă, e cel mai important factor răspunzător pentru sănătatea şi bolile omului, măsura principală a vitalităţii şi longevităţii, puntea de legătură între corp şi minte şi numitorul comun în toate ecuaţiile complexe ale vieţii fizice, emoţionale şi spirituale. Qi gong oferă un mod eficient de mediere şi manipulare a energiilor vitale ale vieţii pentru a le echilibra şi armoniza pentru o sănătate optimă şi longevitate, echilibru emoţional şi conştiinţă spirituală.
- *Qi* alcătuieşte şi domeniul polar dinamic în care se deplasează toată energia şi din care se emană toată puterea. Fiecare tip de energie funcţionează în cadrul câmpului său de forţă specific, de la cele mai joase vibraţii ale materiei la cele mai înalte frecvenţe ale spiritului, de la cele mai grele la cele mai uşoare, de la cele mai poluate la cele mai pure forme. Aşadar, puritatea şi puterea *qi*-ului individual al unei persoane determină tipul de energie universală cu ajutorul căreia funcţionează sistemul respectivei persoane, iar acest lucru domină, la rândul lui, natura relaţiei unui individ cu forţele superioare sau cu zonele spirituale ale universului. Qi gong îi permite practicianului să îşi purifice sau să îşi potenţeze domeniul energiei personale, astfel încât să funcţioneze în armonie cu cele mai pure energii şi cele mai puternice forţe spirituale din univers, oferind, astfel, umanităţii energie infinită, înţelepciune şi alte virtuţi primordiale ale Cerului şi Pământului.

Cele mai multe forme de qi gong implică diferite grade de mişcare uşoară sau de nemişcare a corpului, echilibrată cu o respiraţie controlată ritmic, toate acestea fiind armonizate în pace de o minte calmă, fără grabă şi concentrată. Mişcările uşoare, lejere ale corpului previn rigiditatea şi stagnarea care duc la degenerare şi moarte. După cum spune Lao Zi în versul clasic din *Tao te qing*:

> *Cu adevărat, a fi rigid şi dur este calea morţii;*
> *A fi lejer şi suplu este calea vieţii.*

Importanţa mişcărilor lejere şi fluente a fost observată şi de Confucius. În textul clasic numit *Anale de primăvară şi toamnă*, înţeleptul spune:

> *Apa curgătoare nu stagnează nicicând, iar balamalele unei uşi folosite nu ruginesc niciodată. Aceasta se datorează mişcării. Acelaşi principiu este valabil şi pentru esenţă şi energie. Dacă trupul nu se mişcă, esenţa nu curge. Atunci când esenţa nu curge, energia stagnează.*

Exerciţiile de qi gong, ca graţiosul dans ritmic Tai Chi Chuan, sunt deseori denumite „meditaţie prin mişcare" deoarece combină mişcările lejere, uşoare ale corpului cu o stare de spirit calmă, contemplativă. Totuşi, pentru a înţelege pe deplin rolul mişcării în qi gong, trebuie să înţelegem şi importanţa crucială a nemişcării, ca şi legătura complementară dintre cele două. De exemplu, în formele de meditaţie qi gong în poziţie şezând, există şi mişcare, dar toată mişcarea este internă – fiind prezentă în fluxul de energie prin canale, în circulaţia sângelui prin vase şi în valurile ciclice de respiraţie –, în timp ce, la exterior, corpul fizic se odihneşte într-o seninătate nemişcată. În formele de qi gong prin mişcare, mişcările ritmice externe ale corpului pot fi menţinute şi păstrate în armonie cu creşterea şi descreşterea ciclice ale respiraţiei doar de o minte care se odihneşte cu seninătate într-o stare de nemişcare interioară neîntreruptă. Astfel, asemenea fluxului şi refluxului eterne ale valurilor mării şi schimbărilor ciclice ale zilei şi nopţii pe firmament, mişcarea şi nemişcarea constituie polii esenţiali yin şi yang în qi gong şi sunt pietrele de temelie complementare în toate formele de practică.

Termenul *Tao* transcende definirea precisă în cuvinte şi este mai bine înţeles prin intermediul simbolurilor arhetipale folosite în mod tradiţional pentru a-l reprezenta – actul sexual între mascul şi femelă, interacţiunea constantă a energiilor elementare ale naturii, dansul ritmic

al forţelor macrocosmice în universul exterior şi reflecţiile lor microcosmice în lumea interioară a corpului uman. În canoanele clasice ale literaturii taoiste, misterele Tao sunt elucidate prin formulările simbolice ale trigramelor şi hexagramelor în cartea antică de divinaţie cunoscută sub numele de *Yi Jing* (*Cartea Schimbărilor*) şi sunt aluzii frapante şi metafore clare ca lumina zilei ale lucrării *Tao te qing*, controversatul tratat de 5 000 de caractere despre Tao, atribuit înţeleptului Lao Zi. Versurile concise ale acestui text antic constituie o sursă de cunoaştere universală şi adevăr incisiv atât de importantă, încât se numără printre cele mai populare, mai atractive şi mai traduse cărţi în majoritatea ţărilor din lumea de astăzi.

Ideograma chineză originală pentru *Tao* este constituită din simbolurile pentru „cap" şi „a umbla". Ca substantiv, înseamnă, de obicei, „drum" sau „cale", iar ca verb – „a spune" sau „a şti". Acest lucru implică faptul că Tao este o cale în viaţă pe care o adoptăm urmând impulsul minţii, şi nu pe cel al corpului ; de asemenea, indică faptul că Tao este sursa originară a tot ceea ce înseamnă cunoaştere veritabilă şi cuvinte adevărate. „Era ceva fără formă şi totuşi complet care exista înaintea Cerului şi a Pământului", afirmă Lao Zi în *Tao te qing*. „Nu îi cunosc adevăratul nume. *Tao* este porecla pe care i-am dat-o."

Dintre toate miriadele de elemente din natură din care se inspiră terminologia taoistă, apa este cea care reuşeşte să exprime cel mai adecvat esenţa fundamentală şi întregul potenţial pe care le implică Tao şi, astfel, aceasta a devenit simbolul chintesenţei Tao în filozofie, artă şi ştiinţă. Natura supusă şi totuşi, în cele din urmă, atotputernică a apei pătrunde în fiecare aspect al artei qi gong şi oferă o metaforă convenabilă prin intermediul căreia teoria qi gong poate fi înţeleasă, iar practica însuşită cu uşurinţă. Sângele şi energia circulă prin canalele aferente din corp la fel cum apa curge în râuri – liberă, la debit maxim şi fără piedici – şi orice obstacol în calea circulaţiei libere şi a echilibrului natural cauzează devieri care dau naştere dezechilibrelor energetice, iar acest lucru are repercusiuni grave asupra întregului sistem. Modul în care corpul se mişcă şi se simte în timpul practicării artei qi gong se aseamănă cu înotul – liniştit şi uşor, lent şi ritmic. Respiraţia diafragmatică prelungită şi profundă practicată în qi gong urcă şi coboară cu aceeaşi regularitate ritmică a valurilor oceanului, în timp ce mintea umană care se odihneşte în liniştea netulburată a meditaţiei este adesea

comparată cu suprafaţa unui lac într-o zi fără vânt, reflectând calm claritatea liniştită a Cerurilor de deasupra.

Apa simbolizează, de asemenea, relaţia schimbătoare dintre materie şi energie, dintre nemişcare şi mişcare, precum şi transformările activate în sistemul uman de „alchimia internă" a practicii qi gong. Esenţa fluidă yin din „marea" sacrului este transformată şi sublimată de „adierea" respiraţiei care funcţionează ca un „muget" menit să o „evapore", să o purifice şi să o rafineze în energie yang. Această energie urcă de-a lungul şirei spinării sub îndrumarea minţii şi intră în cap, unde este rafinată în continuare pentru a hrăni spiritul. Spiritul o condensează şi o răceşte din nou, determinând-o să curgă în jos prin canalul frontal, sub formă de energie acvatică, şi să se depoziteze în „câmpul elixirului inferior" (*dan-tien*), situat sub ombilic.

Terminologia taoistă tradiţională îşi are rădăcinile în simbolurile universale ale naturii şi cosmosului, motiv pentru care filozofia taoistă a rezistat de-a lungul timpului şi a produs idei cu o semnificaţie care transcende limitele culturale. În loc să creeze cuvinte noi pentru a reprezenta idei noi, aşa cum se obişnuieşte în civilizaţia occidentală, chinezii şi-au exprimat întotdeauna ideile prin limbajul simbolic al naturii şi, de aceea, nu este nevoie decât de puţină imaginaţie pentru a înţelege până şi cele mai ezoterice concepte taoiste. Ideile taoiste, prezentate în imagini sugestive care le sunt familiare tuturor, sunt lipsite de ambiguitatea şi jargonul complex ce caracterizează discuţiile filozofice şi dezbaterile ştiinţifice din tradiţiile altor culturi. Într-adevăr, până şi cele mai tehnice aspecte ştiinţifice ale gândirii taoiste sunt, de multe ori, exprimate în termeni atât de plini de imaginaţie poetică şi simbolism universal, încât semnificaţiile lor îi sunt redate mult mai clar omului de rând decât dacă s-ar folosi terminologia tehnică a ştiinţei occidentale, iar acest lucru face ca viziunea taoistă asupra naturii şi a vieţii să fie atât de atrăgătoare pentru oamenii din toată lumea.

Contrar părerilor greşite răspândite, taoismul nu este, de fapt, o religie, ci mai curând un întreg mod de viaţă. Deşi o religie populară cunoscută sub numele de „Tao Chiao", având chiar şi un „papă" ereditar, s-a dezvoltat din corpul principal al gândirii taoiste ca reacţie la afluenţa budismului din India în secolele al III-lea - al V-lea d.Hr., adevărata linie a teoriei şi practicii taoiste, cunoscută în mod tradiţional sub numele de „Tao Chia", era o filozofie nesectară ateistă, devotată studiului naturii, al cosmosului şi al relaţiei dintre acestea şi condiţia

umană. Principiile universale ale naturii şi preceptele de viaţă descoperite şi dezvoltate de filozofii taoişti stau la baza tuturor artelor şi ştiinţelor chineze tradiţionale - de la artele marţiale până la ştiinţa medicinei, de la poezie şi pictură până la alchimie şi geomanţie, de la gastronomie la cosmologie - şi au dat naştere unui mod de viaţă care a adus corpul, energia şi mintea umane într-o stare de sincronizare echilibrată şi rezonanţă armonioasă cu forţele primordiale ale Cerului şi elementele temporale ale Pământului. În sistemul taoist de gândire şi practică, qi gong a devenit o unealtă personală eficientă pentru descifrarea misterelor vieţii şi stăpânirea forţelor universale ale Cerului capabilă să controleze energiile elementare ale Pământului, astfel încât să deservească nevoile Umanităţii.

Taoismul este, probabil, singurul sistem filozofic din lume care se bazează mai mult pe practică decât pe predică, iar qi gong constituie una dintre cele mai importante practici ale sale. Nu trebuie să-i reaminteşti unui adevărat taoist să aplice ceea ce predică, deoarece, dacă un taoist predică ceva, de obicei acel lucru este importanţa critică a practicii. Astfel, modul de viaţă taoist preîntâmpină ipocrizia des întâlnită de a predica un lucru şi de a practica altceva, deoarece, prin definiţie, singurul mod de a cunoaşte Tao este acela de a experimenta forţa sa în practică, nu doar a vorbi despre ea în teorie. După cum specifică foarte clar prima frază din *Tao te qing*: „Tao care poate fi rostit nu este Tao cel etern...".

Ce-a fost de spus, s-a spus.

În ciuda întâietăţii practicii, pentru a ne putea implica într-o discuţie în cunoştinţă de cauză despre qi gong, trebuie, mai întâi, să definim termenii de bază şi să înţelegem conceptele-cheie ce formează contextul teoretic pe baza căruia s-au dezvoltat aspectele practice. Prin urmare, să începem cu începutul.

Polaritatea

Într-un moment foarte îndepărtat din trecut, unitatea primordială nediferenţiată care a precedat formarea stelelor, a planetelor şi a tuturor elementelor şi energiilor diferite ale universului a fost scindată pentru a produce două forţe polare, ce au pus în mişcare fluxul continuu al creaţiei. Cunoscut în cosmologia occidentală sub numele de „Big Bang",

acest moment primordial este descris succint în *Tao te qing* : „Din unul s-au născut doi". Cele două forțe au ajuns să fie cunoscute sub numele de yin și yang, iar polaritatea pe care au produs-o și care, la rândul ei, a dat naștere la tot ceea ce există în univers se numește „Marele principiu yin-yang".

Polaritatea este premisa fundamentală a tot ceea ce înseamnă existență concretă, e baza oricărei creații, fundamentul oricărei mutații sau schimbări și reprezintă câmpul în care energia și materia se angajează în jocul lor neîncetat de formare și dizolvare, de interacțiune și transformare. Yin, ideograma care însemna inițial „partea umbrită a unui deal", se referă la aspectul negativ și întunecos, la principiul pasiv, feminin, la lună și la apă, la ceea ce este docil și maleabil, la aspectele interne și inferioare ale oricărui domeniu, ale unei creații sau ale unui sistem energetic. Yang, care însemna „partea însorită a unui deal", denotă aspectul pozitiv și lumina, principiul activ, masculin, soarele și focul, ceea ce este dur și agresiv, aspectele exterioare și de suprafață. Este important să ne dăm seama că yin și yang nu sunt două tipuri diferite de energie, ci, mai degrabă, cei doi poli opuși, dar complementari, ai oricărei forme, funcții sau ai oricărui câmp de energie. În plus, după cum indică în mod clar și ideogramele originale, yin și yang se pot transforma una în cealaltă, deoarece, atunci când planeta se rotește și unghiul luminii soarelui se schimbă, partea însorită – yang – a dealului devine întunecoasa yin, în timp ce partea yin se luminează și devine yang.

Polaritatea yin-yang se manifestă în fiecare aspect al artei qi gong, ca și în corpul uman sau în sistemul energetic al omului. În cazul respirației, inspirația este yin, iar expirația e yang. În corp, partea superioară, cea exterioară și spatele sunt yang, iar partea inferioară, interiorul și fața sunt yin. Sângele ține de yin, fiind în legătură cu energia, care ține de yang. Capul este yang, iar zona sacrală e yin. Organele *fu*, „goale pe dinăuntru", sunt yang, iar cele *dzang*, „masive", sunt yin. Gândurile sunt yang, în timp ce sentimentele sunt yin și așa mai departe, în cadrul fiecărui aspect al corpului, al energiei și al minții.

Termenii polari apar în mod constant în fiecare fațetă a artei qi gong, așadar să trecem în revistă câteva dintre cele mai frecvente și mai importante perechi, dintre care fiecare reprezintă diferite aspecte funcționale ale principiilor yin și yang.

- *Prenatal* (*sian-tien*) *şi Postnatal* (*hou-tien*) – toate nivelurile vieţii umane au aspectele lor prenatale şi postnatale. Aspectul prenatal este potenţialul primordial pe care îl aducem în viaţa noastră la naştere, în timp ce aspectul postnatal e forma temporală pe care acest potenţial o adoptă în cursul vieţii noastre materiale. Astfel, esenţa prenatală este potenţialul creativ pe care îl primim în momentul concepţiei, din fuziunea spermatozoidului cu ovulul date de părinţii noştri. Această esenţă primordială este stocată în glandele noastre sexuale masculine sau feminine şi e apoi transmisă mai departe din generaţie în generaţie, prin reproducerea sexuală. Esenţa postnatală este produsă în timpul vieţii, din hrană, apă şi aer, şi ia forma sângelui, a hormonilor, a limfei şi a altor fluide vitale ale corpului. În acelaşi mod, energia prenatală, cunoscută în limba chineză şi sub numele de *yuan-qi* (energia primordială), este energia transformată din esenţa prenatală a glandelor, ca şi energia asimilată din sursele cosmice din Cer. Energia postnatală vine din sursele pământeşti, cum ar fi hrana şi apa, plantele medicinale şi aerul, extrase şi rafinate de sistemele digestiv şi respirator. Spiritul prenatal este „mintea primordială Tao", sufletul nemuritor şi scânteia originală a conştiinţei care „nu se naşte şi nu moare". Spiritul postnatal este mintea umană a realităţii temporale de pe pământ, inclusiv percepţia senzorială, gândurile şi sentimentele, personalitatea şi eul. Scopul celor mai înalte niveluri de practică qi gong este acela de a dezvolta conştiinţa vie a spiritului primordial, o sarcină dificilă care necesită recunoaşterea şi acceptarea naturii artificiale şi efemere a eului. Atingerea conştientizării primordiale a minţii Tao este cunoscută sub numele de „iluminare" sau „nemurire".
- *Focul* (*hou*) *şi Apa* (*shui*) – Focul este simbolul arhetipal al principiului yang, în timp ce Apa reprezintă principiul yin. În sistemul energetic uman, Focul este forma temporală a energiei produse de metabolism şi respiraţie, iar Apa este energia primordială stocată în glande. În cursul normal al vieţii, Focul se aprinde în sens vertical şi se disipează în gânduri discursive, emoţii contradictorii şi activităţi fizice ale vieţii de fiecare zi, în timp ce energia Apei din glande curge în jos şi în afară, disipându-se prin activitate sexuală şi stres. Scopul alchimiei interne, cunoscută în practica taoistă sub numele de *nei-gong* („activitate internă"), este acela de a inversa cursul Focului şi al Apei şi, astfel, de a încetini procesul de îmbătrânire şi

de a prelungi viaţa. Acest lucru este obţinut prin menţinerea energiei Focului în afara capului, a inimii şi a plexului solar, ea fiind, în schimb, rafinată şi redirecţionată prin canalele majore şi stocată în câmpul elixirului inferior, situat sub ombilic. În acelaşi timp, preţioasa energie a Apei, care se disipează în mod normal prin activitate sexuală şi stres, e conservată şi ridicată prin canalele spinale spre cap, unde este folosită pentru a hrăni facultăţile spirituale.

- *Mişcarea (dung) şi Nemişcarea (jing)* – mişcarea este o formă de manifestare a activităţii yang, iar nemişcarea reflectă calmul, liniştea reconfortantă a principiului yin. Activitatea agitată a vieţii de fiecare zi face ca Focul să se aprindă şi să consume rezervele de esenţă şi energie, în timp ce nemişcarea meditaţiei calmează sistemul, răceşte Focul şi conservă resursele vitale. Astfel, practica nemişcării constituie una dintre metodele principale de conservare a sănătăţii şi de prelungire a vieţii în practica qi gong. Nemişcarea nu se referă doar la nemişcare fizică, ci presupune şi pace a minţii şi linişte emoţională. În qi gong, mişcarea şi nemişcarea sunt întotdeauna echilibrate între ele, cum ar fi nemişcarea interioară a minţii echilibrate cu mişcarea exterioară a corpului în exerciţiile mobile sau mişcarea energiei interioare care are loc în timpul meditaţiei prin nemişcare. În viaţa de zi cu zi, majoritatea oamenilor nu experimentează niciodată adevărata linişte, deoarece minţile lor sunt întotdeauna pline de gânduri şi, chiar şi în somn, minţile şi corpurile lor se zbuciumă din cauza viselor tulburătoare provocate de grijile zilnice.
- *Interiorul (nei) şi Exteriorul (wai)* – aspectele exterioare ale practicii qi gong sunt cunoscute sub numele de *wai-gong* ; acestea includ toate mişcările corpului şi aparţin aspectului yang ; activitatea internă este numită *nei-gong* şi implică, în principal, mintea şi respiraţia, aparţinând aspectului yin. Atingerea unui echilibru armonios între aspectele exterioare şi cele interioare ale practicii reprezintă un principiu fundamental în qi gong. De asemenea, folosirea mâncărurilor, a plantelor medicinale şi a altor suplimente materiale pentru a menţine sănătatea fizică este considerată o metodă exterioară de practică, în timp ce utilizarea elementelor imateriale ale spiritului şi energiei aparţine practicii interioare.

În toate aceste aspecte diferite ale polarităţii yin şi yang, scopul practicii qi gong este acela de a atinge întotdeauna un echilibru optim

între cei doi poli şi de a evita extremele în oricare dintre cele două direcţii. Conform principiilor MTC (Medicinei Tradiţionale Chineze), dezechilibrul în polarităţile yin-yang ale diferitelor sisteme energetice din corp este cauza tuturor bolilor şi, în consecinţă, cele mai bune moduri de a vindeca şi a preveni bolile, precum şi de a stopa degenerarea ţesuturilor sunt recuperarea şi menţinerea unui echilibru natural sănătos în toate aspectele şi stadiile sistemului energetic uman. Qi gong este modul cel mai direct şi mai eficient de a atinge acest scop.

Trinitatea

O trinitate fundamentală de forţe şi factori se manifestă în întreaga filozofie taoistă, ca şi în majoritatea celorlalte tradiţii spirituale. În creştinism, există Tatăl, Fiul şi Sfântul Duh ; în budism, găsim cele trei nestemate ale lui Buddha, Dharma şi Sangha ; în hinduism, există Trimurti, format din Brahma, Vişnu şi Şiva. În tradiţiile orientale, cele trei calităţi primordiale ale universului sunt vidul, strălucirea şi energia, care, la rândul lor, sunt surse ale virtuţilor primordiale ale înţelepciunii, iubirii şi puterii.

În tradiţia taoistă, trinitatea se manifestă la nivel macrocosmic în cele Trei Forţe ale Cerului, Pământului şi Umanităţii şi la nivel microcosmic, în cadrul sistemului uman, sub forma celor Trei Comori ale esenţei (*jing*), energiei (*qi*) şi spiritului (*shen*), ca şi în aspectele lor postnatale ale corpului, respiraţiei şi minţii. Locaţiile aspectelor primordiale ale celor Trei Comori în corpul uman sunt cunoscute sub numele de cele Trei Câmpuri ale Elixirelor (*san dan-tien*) : esenţa primordială este localizată în câmpul elixirului inferior de sub ombilic şi e asociată glandelor sexuale ; energia primordială se află în câmpul elixirului median din plexul solar şi este asociată glandelor suprarenale ; spiritul primordial se află în câmpul elixirului superior din centrul capului şi este asociat glandelor pituitară şi pineală.

În tradiţia budistă tibetană, aceste trei faţete ale existenţei umane sunt denumite corp, vorbire şi minte, vorbirea reprezentând energia. Aceasta pentru că vorbirea este cea mai puternică expresie a energiei în sistemul uman, ceea ce justifică importanţa centrală a mantrei (incantarea unor silabe sacre) în practica tibetană. Tradiţia taoistă recunoaşte, de asemenea, puterea sunetului ca manifestare a energiei, iar în qi gong

există câteva practici speciale care implică sunetul, cum ar fi Secretul Celor Şase Silabe, folosit pentru vindecare, şi anumite tonuri speciale, folosite pentru activarea şi echilibrarea diferiţilor centri energetici (chakre).

Cele Trei Comori (*san bao*) şi cele Trei Forţe (*san tsai*) constituie baza alchimiei interne taoiste, prin care esenţa este transformată în energie, energia în spirit şi spiritul e armonizat cu valorile esenţiale ale universului - vidul, luminozitatea şi puterea. Qi gong este implicat în toate stadiile practicii pentru a activa şi echilibra diferitele transformări mediate de alchimia internă a *nei-gong*-ului. Are rolul de legătură funcţională între aspectele fizice şi cele spirituale ale practicilor şi este factorul care canalizează, dirijează şi echilibrează diferitele energii implicate.

Cele Cinci Energii Elementare

După cum a demonstrat fizica modernă, întreaga materie - de la atomi şi molecule până la planete şi stele - este formată din energie ordonată după diferite modele de vibraţie solidară, unite de forţe electromagnetice şi nucleare, adică prin forţa polarităţii. În paradigma taoistă chineză tradiţională a creaţiei şi a formelor vizibile, întreaga materie de pe pământ este alcătuită şi controlată de ceea ce este cunoscut sub numele de cele Cinci Energii Elementare (*wu shing*). *Tratatul clasic de medicină internă al Împăratului Galben* afirmă : „Cele Cinci Energii Elementare ale Lemnului, Focului, Pământului, Metalului şi Apei cuprind toate miriade de fenomene din natură. Această paradigmă este la fel de adevărată şi în cazul oamenilor". Un alt text medical chinez antic menţionează : „Cele Cinci Energii Elementare se combină şi se recombină în nenumărate moduri, pentru a face existenţa manifestă. Toate lucrurile conţin cele Cinci Energii Elementare în diferite proporţii".

Există două cicluri de transformare fundamentale, în care aceste energii interacţionează şi se echilibrează între ele pentru a menţine homeostazia. Unul dintre ele este numit ciclul creativ (*sheng*) sau generativ, în cadrul căruia o energie o stimulează şi o amplifică pe următoarea. Astfel, Apa generează Lemn, ce generează Foc, care generează Pământ, ce produce Metal, care, la rândul său, completează ciclul, creând Apă. Celălalt se numeşte ciclul de control (*ke*) sau subjugător, în

cadrul căruia o energie împiedică şi reduce activitatea celeilalte. În acest ciclu, Apa opreşte Focul, care reduce Metalul, ce despică Lemnul, ceea ce reduce Pământul, care completează ciclul prin diminuarea Apei.

Qi gong oferă un mecanism cu ajutorul căruia se pot dirija şi echilibra cele Cinci Energii Elementare ce alcătuiesc sistemul uman, utilizând ciclul de control şi pe cel creativ pentru a recăpăta echilibrul normal şi pentru a menţine balanţa naturală între energiile vitale care controlează organele interne şi reglează funcţiile şi ţesuturile corespunzătoare acestora. Toate organele vitale sunt perechi yin şi yang şi fiecare pereche este asociată uneia dintre cele Cinci Energii Elementare. De exemplu, inima yin şi intestinul subţire yang, ca şi funcţiile conexe ale circulaţiei şi asimilaţiei, plus emoţia asociată bucuriei şi culoarea roşie sunt toate dominate de energia Focului. În acelaşi mod, rinichii yin şi vezica yang sunt dominate de Apă, care controlează şi ţesuturile asociate ale oaselor, creierului şi măduvei, reglează fluidele cum sunt urina şi sperma, adăposteşte emoţia fricii şi se reflectă în culoarea neagră. Având în vedere că există anumite exerciţii qi gong speciale pentru influenţarea energiilor fiecărui sistem de organe vitale prin intermediul meridianelor lor, o inimă slabă poate fi tonifiată prin exerciţii care stimulează energia sa de Foc şi, invers, o inimă hiperactivă poate fi controlată făcând exerciţii ce stimulează energia de Apă a rinichilor, ce apoi domoleşte Focul excesiv al inimii prin ciclul de control al Apei asupra Focului.

Rezultate similare pot fi obţinute şi prin aplicarea altor elemente asociate pentru a stimula sau calma diferite energii. Astfel, energia de Foc a inimii poate fi amplificată prin purtarea hainelor de culoare roşie sau consumarea alimentelor şi plantelor medicinale amare cu aromă de Foc, în timp ce energia de Lemn a ficatului poate fi stimulată prin purtarea hainelor verzi şi consumarea mâncărurilor acre de Lemn. Energia de Pământ a splinei şi a stomacului este tonifiată prin consumarea mâncărurilor şi a ierburilor dulci cu energie de Pământ, iar energia de Metal a plămânilor şi a intestinului gros poate fi tonifiată prin folosirea silabei curative *shee*. Permutările şi combinările acestui sistem sunt nenumărate şi reflectă potenţialul vast al folosirii artei qi gong atât pentru tratamentul curativ, cât şi pentru îngrijirea preventivă.

În tabelul 1 sunt enumerate diferitele organe, funcţii, emoţii, culori, gusturi şi alte atribute asociate celor Cinci Energii Elementare din sistemul microcosmic al corpului şi minţii umane, ca şi din lumea macrocosmică exterioară.

Tabelul 1
Cele Cinci Energii Elementare și asocierile lor macrocosmice și microcosmice

Categorie	Lemn	Foc	Pământ	Metal	Apă
Macrocosmos universal					
Culoare	Verde	Roşu	Galben	Alb	Negru
Gust	Acru	Amar	Dulce	Iute	Sărat
Climat	Vântos	Călduros	Umed	Uscat	Rece
Ore	3-7 a.m.	9 a.m. – 1p.m.	1-3, 7-9 a.m. 1-3, 7-9 p.m.	3-7 p.m.	9 p.m. – 1 a.m.
Fază de dezvoltare	Răsărire, creştere	Înflorire, rodire	Coacere, recoltare	Ofilire, degradare	Stagnare, depozitare
Direcție	Est	Sud	Centru	Vest	Nord
Anotimp	Primăvară	Vară	Vară târzie	Toamnă	Iarnă
Activitate	Generează	Extinde	Stabilizează	Contractă	Conservă
Microcosmos uman					
Organ yin	Ficat	Inimă, pericard	Splină	Plămâni	Rinichi
Organ yang	Vezică biliară	Intestin subțire, Triplu Arzător	Stomac	Intestin gros	Vezică
Funcție vitală	Sistem nervos	Sânge, aparat endocrin	Digestie, sistem limfatic, sistem muscular	Respirație, piele	Aparat excretor, reprodu-cător
Secreții corporale	Lacrimi	Transpi-rație	Salivă	Mucus	Urină, fluide sexuale
Emoție	Furie	Bucurie	Obsesie	Jale	Frică
Deschideri la exterior	Ochi	Limbă, gât	Buze, gură	Nas	Urechi

Categorie	Lemn	Foc	Pământ	Metal	Apă
Microcosmos uman					
Ciclu de viaţă	Copilărie	Tinereţe	Maturitate	Bătrâneţe	Moarte
Sunet curativ	*Hsü*	*Her*	*Hoo*	*Shee*	*Chway*
Ţesut	Ligamente, nervi, unghii	Vase de sânge	Grăsime, muşchi	Piele, păr	Oase, măduvă, creier
Trăsături psihice şi de personalitate					
Tip de energie	În expansiune	În fuzionare	Moderatoare	În condensare	În conservare
Abilitate	Iniţiativă	Comunicare	Negociere	Discriminare	Imaginaţie
Preocupare mentală	Muncă	Stimulare	Detaliu	Ritual	Secret, mister
Obsesii	Răspunsuri, alegeri, obiective	Plăcere, dorinţă, iubire, divinitate	Manipulare, loialitate, siguranţă	Perfecţiune, ordine, standarde	Mistere, moarte, viziuni, fapte
Tendinţe	Risc, cantitate mare de muncă	Entuziasm, contact	Confort, companie	Se supune ordinelor, emite judecăţi	Solitudine, izolare
Nevoie emoţională	Excitare	Să fie îndrăgostit	Să se simtă necesar	Să aibă dreptate	Să se simtă protejat
Frică psihică	Neputinţă	Izolare	Confuzie	Corupţie	Dispariţie
Virtute	Bunăvoinţă	Bunăcuviinţă	Credinţă	Corectitudine	Înţelepciune
Slăbiciune emoţională	Depresie	Instabilitate	Obsesie	Nelinişte	Frică

Meridianele

În timp ce medicina occidentală recunoaşte şi are de-a face cu doar două reţele circulatorii din corpul uman – nervii şi vasele de sânge –, MTC include un al treilea sistem : reţeaua energetică a meridianelor, pe care o consideră a fi reţeaua funcţională principală din sistemul uman, factorul decisiv în ceea ce priveşte sănătatea oamenilor şi sistemul ce trebuie abordat în primul rând în tratamentul bolilor umane. *Tratatul clasic de medicină internă al Împăratului Galben* afirmă: „Energia controlează sângele : acolo unde se duce energia, sângele o urmează", ceea ce înseamnă că factorul decisiv în circulaţia sângelui spre organe şi ţesuturi este fluxul liber de energie către acele zone, prin intermediul reţelei de canale energetice. Din acelaşi motiv, afecţiunile sistemului nervos reacţionează bine la tratamentul cu acupunctură tocmai pentru că acupunctura stimulează sau sedează fluxul de energie din meridiane, care, la rândul său, echilibrează întregul sistem nervos şi le permite nervilor să funcţioneze normal.

Sistemul energetic uman este constituit dintr-o reţea invizibilă de canale, dar deosebit de funcţională, care străbate întregul corp uman – un fel de matriţă principală, atât pentru sistemul circulator, cât şi pentru cel nervos, ca şi pentru toate celelalte organe vitale şi pentru funcţiile lor. Orice congestie sau obstrucţie în sistemul circulator sau în cel nervos poate fi, de obicei, pusă pe seama unui blocaj sau dezechilibru în reţeaua energetică şi, deci, tratată prin eliberarea respectivului canal şi reechilibrarea fluxului de energie care trece prin el.

Cele mai puternice vase energetice din sistemul uman se numesc *mai* sau „canale" şi constituie un fel de rezervor din care toate celelalte căi îşi iau energia. Acest sistem principal de canale majore se numeşte *qi jing ba mai*, „Cele Opt Canale Extraordinare", şi constituie reţeaua care este activată, echilibrată şi umplută cu energie în cele mai multe forme de qi gong, inclusiv cele ce implică exerciţii de meditaţie prin nemişcare în poziţie şezând sau prin mişcare. Cele trei canale majore ale acestei reţele sunt Canalul Conducător, care se găseşte de-a lungul coloanei vertebrale, Canalul Concepţiei, de-a lungul părţii frontale a corpului, şi Canalul Central sau Pătrunzător, ce coboară din vârful capului, prin centrul corpului, spre perineu (fig. 1).

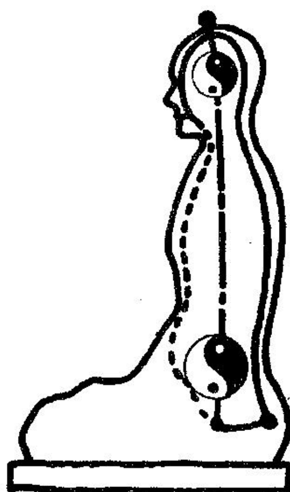


Figura 1. Canalul Conducător (spate), cel al Concepţiei (faţă) şi cel Pătrunzător (central) şi Câmpurile Elixirelor Superior (capul) şi Inferior (abdomenul)

Cele douăsprezece căi organ-energie, cunoscute şi sub numele de „meridiane" (*jing*), ocupă următorul loc în ordinea puterii şi a importanţei. Fiecare este asociată unuia dintre cele douăsprezece organe vitale recunoscute în practica MTC, inclusiv Triplul Arzător* şi pericardul, care nu sunt considerate organe în medicina occidentală. Aceste douăsprezece meridiane curg asemenea râurilor, de-a lungul întregului corp, transportând energie organelor şi glandelor corespunzătoare, reglând funcţiile şi calităţile asociate acestora, irigând diferite ţesuturi şi membre şi echilibrându-se în mod automat între ele prin ciclurile creativ şi de control ale celor Cinci Energii Elementare. Din cele opt canale majore şi cele douăsprezece meridiane ale organelor se răsfiră, sub forma unor filamente fine, o reţea complicată de vase mai mici numite *luo* sau „capilare", care transmit energie fiecărui ţesut sau fiecărei celule ale corpului.

În diferite puncte din corp sunt localizate terminale energetice sensibile, cunoscute sub numele de *shueh* sau „puncte vitale", ce servesc drept staţii-releu prin care energia din canalele aferente poate fi amplificată sau atenuată prin intermediul acupuncturii, al moxibustiei, al

* Fiecare „arzător" este asociat uneia dintre cele trei cavităţi principale ale corpului : toracele, abdomenul şi pelvisul.

presopuncturii sau al masajului. Sensibilitatea acută în aceste puncte servește ca indicator de avertisment al dezechilibrelor în respectivele meridiane și la nivelul organelor corespunzătoare.

Prin umplerea rezervoarelor celor opt canale majore cu energie extrasă din surse externe din natură și din cosmos și prin dirijarea ulterioară a energiei spre organe și glande, prin intermediul meridianelor, și prin inundarea fiecărui țesut și a fiecărei celule cu energie prin capilare, qi gong oferă un mod simplu și eficient de reîncărcare și reechilibrare a întregului sistem energetic uman în fiecare zi, prevenind și corectând astfel deficiențele și dezechilibrele care pot provoca boli și stări degenerative ale corpului. Prin qi gong se preîntâmpină problemele care pot să se fi declanșat deja, restabilindu-se echilibrul și armonia optime ale întregului sistem și activându-se, astfel, reacțiile de vindecare proprii corpului.

Tipuri de energie umană

În limbajul utilizat în qi gong se folosesc o varietate de termeni diferiți pentru a descrie tipurile de energie care există și circulă în sistemul uman. Aceste energii sunt forțele fundamentale implicate în practica qi gong. Tipurile majore de energie umană sunt descrise pe scurt în cele ce urmează.

- *Yuan-qi* (*energia primordială*) – aceasta este energia prenatală pe care o are fiecare ființă umană la naștere. Aceasta este dată de plasma sexuală a tatălui și a mamei la concepție și e stocată după naștere în testicule la bărbați, în ovare la femei și în cortexul suprarenal în cazul amândurora. Ea constituie o rezervă de energie vitală pe care corpul o poate folosi atunci când resursele normale de energie postnatală de Foc, extrasă din hrană, apă și aer, se împuținează. Totuși, din moment ce fiecare individ se naște cu un potențial limitat de *yuan-qi*, cu cât o folosiți mai repede din cauza dietei necorespunzătoare, a bolilor frecvente, a stresului cronic sau a ritmului agitat de viață, cu atât veți trăi mai puțin și cu atât mai slabe vor deveni reacțiile sistemului dumneavoastră imunitar. Uneori numită și energia de Apă, *yuan-qi* este considerată a fi o bază importantă pentru menținerea unei sănătăți de fier și pentru atingerea longevității,

iar conservarea şi tonifierea ei constituie principii fundamentale ale practicii qi gong.

- *Jen-qi* (*energia veritabilă*) – aceasta este energia postnatală obţinută prin digestie, respiraţie, metabolism şi celelalte funcţii corporale de bază şi constituie sprijinul principal al vieţii de fiecare zi. Cunoscută şi sub numele de energie de Foc, aceasta începe să furnizeze corpului energie din momentul în care bebeluşului i se taie cordonul ombilical şi copilul trage aer în piept pentru prima dată. Energia veritabilă este produsă în sânge atunci când energiile nutritive rafinate din hrana digerată în stomac se întâlnesc şi fuzionează în fluxul sanguin cu energiile atmosferice extrase din aer prin intermediul plămânilor. Qi gong îmbunătăţeşte capacitatea corpului de a produce energie Veritabilă, mai ales atunci când se urmează o dietă sănătoasă, iar metodele de respiraţie folosite în qi gong cresc eficienţa plămânilor la extragerea energiei din aer. Astfel, practica qi gong ajută la conservarea depozitelor valoroase de *yuan-qi*, prin mărirea resurselor de *jen-qi* ale corpului. Energia veritabilă adoptă două forme funcţionale de bază în sistemul uman: energia nutritivă şi energia protectoare.
- *Ying-qi* (*energia nutritivă*) – *ying-qi* este combustibilul metabolismului şi al altor funcţii vitale ale organelor şi celulelor şi circulă prin vasele de sânge şi prin meridianele de energie care o distribuie la fiecare organ, glandă, ţesut şi celulă din corp, oferind nutriţia şi energia de bază ce activează întregul sistem. Forţa sa depinde de calitatea hranei şi a apei consumate, de puritatea aerului respirat şi de eficienţa sistemelor digestiv, respirator şi circulator. Respiraţia corectă, sângele curat, inima şi ficatul puternice sunt condiţii necesare pentru fluxul neînfrânat al sângelui şi al energiei necesare pentru livrarea eficientă a energiei nutritive către toate părţile corpului. Practica qi gong oferă un impuls puternic tuturor acestor funcţii, asigurând resurse adecvate din această energie întregului sistem.
- *Wei-qi* (*energia protectoare*) – energia protectoare se deplasează în afara fluxului sanguin şi a canalelor energetice şi este distribuită în mod egal pe toată suprafaţa corpului, în ţesutul subcutanat al pielii şi în jurul suprafeţei exterioare, unde formează un înveliş protector ce rezistă la invaziile energiilor externe aberante din mediu, cum ar fi extremele în ceea ce priveşte vremea, radiaţiile şi energiile

negative din partea altor persoane. Forţa şi densitatea energiei protectoare a unei persoane determină nivelul de rezistenţă generală a corpului la factorii externi cu energie dezechilibrată, care provoacă boli. *Wei-qi* reacţionează automat la schimbările energiilor din mediul ambiant, pentru a menţine echilibrul optim între forţele interne şi cele externe. Respiraţia, porii, nivelul pH-ului şi alte funcţii vitale ale pielii au un rol esenţial în modul în care energia protectoare reacţionează la provocările ridicate de mediul înconjurător. Din moment ce pielea este o prelungire la exterior a plămânilor, respiraţia qi gong ajută la menţinerea unei aure defensive puternice de energie protectoare în jurul întregii suprafeţe a corpului.

- *Dzang* şi *fu qi* (*energia organelor masive şi a celor goale pe dinăuntru*) – acestea sunt energiile asociate organelor „masive" yin (*dzang*) şi celor „goale pe dinăuntru" yang (*fu*) ; fiecare pereche este controlată de una dintre cele Cinci Energii Elementare. Aceste energii sunt implicate în toate funcţiile vitale ale corpului şi au asociate anumite calităţi, după cum s-a schiţat în tabelul 1 (v. pp. 30-31). Căile vitale organ-energie ale organelor masive şi goale reacţionează la sursele externe ale celor Cinci Energii Elementare extrase din natură prin intermediul hranei, apei, aerului, factorilor care ţin de vreme, culorilor şi plantelor medicinale, ca şi la factorii interni corespunzători, cum ar fi emoţiile, gândurile, hormonii şi procesele metabolice, iar echilibrul lor reciproc, care poate fi mediat prin qi gong, este un indicator principal al stării de sănătate şi un factor de importanţă majoră în vitalitatea şi longevitatea generală.
- *Jing-qi* (*energia esenţială*) – acesta este un tip puternic de energie provenită din transformarea celor mai pure şi mai puternice forme de esenţă din corp, mai ales a fluidelor sexuale, a hormonilor şi a elementelor neurochimice. Atunci când aceste fluide esenţiale sunt conservate, şi nu disipate, ele pot fi transformate în puternica energie *jing-qi*, prin intermediul alchimiei interne (*nei-gong*) a celor Trei Comori. Acest tip de energie inundă întregul corp cu o vitalitate debordantă, care măreşte imunitatea, îmbunătăţeşte claritatea în gândire, măreşte rezistenţa şi prelungeşte viaţa.
- *Ling-qi* (*energia spirituală*) – este cea mai subtilă şi mai rafinată dintre toate energiile din sistemul uman şi e produsul celor mai avansate stadii de practică, în timpul cărora energiile obişnuite ale corpului sunt transformate în vitalitate spirituală pură. Acest tip de

energie rafinată îmbunătăţeşte conştiinţa spirituală, intensifică toate funcţiile cerebrale şi constituie combustibilul de bază pentru cel mai înalt nivel de activitate spirituală, cum ar fi gestaţia „Embrionului Spiritual" (*ling-tai*) al nemuririi, atingând starea de iluminare şi obţinând corpul de lumină pură cunoscut sub numele de „Corpul-Curcubeu", care are rolul de vehicul al intrării în tărâmurile astrale ale existenţei de dincolo de lumea materială.

Metode fundamentale de deplasare a energiei

În toate formele de qi gong, există o varietate de metode diferite de deplasare a energiei prin sistemul uman, ca şi înăuntrul şi în afara câmpului energetic uman. Toate sunt dirijate de facultatea mentală cunoscută sub numele de *yi* (intenţia sau puterea voinţei) şi sunt reglate prin controlul respiraţiei. Cel puţin câteva dintre aceste metode sunt, în general, implicate în orice stil particular de practică qi gong, iar metodele alese pentru a lucra cu energia depind de scopul general al exerciţiului. Metodele fundamentale de deplasare a energiei care sunt utilizate cel mai frecvent în qi gong sunt descrise pe scurt în cele ce urmează.

- *Shi-qi* (*atragerea energiei în interior*) – acest termen se referă la metodele prin care energia este atrasă în sistem din surse externe, prin intermediul porţilor de energie vitală din corp. Punctele cel mai frecvent folosite în acest scop sunt *yung-chuan* (Izvorul Clocotitor) de pe tălpile picioarelor, *lao-gong* (Palatul Muncii) de pe palme, *ni-wang-gong* (Palatul Medicinei) şi *bai-hui* (O Sută de Confluenţe) de pe creştetul capului, *hui-yin* (Confluenţa Yin) din perineu şi *tan-jung* (Terasa Centrală) din inimă. Această metodă necesită o concentrare mentală unidirecţionată asupra porţilor energetice alese pentru practică, vizualizarea energiei ca lumină care trece prin punctul respectiv şi aplicarea concentrată a voinţei pentru atragerea energiei prin porţi.
- *Shing-qi* (*circulaţia energiei*) – această metodă este folosită pentru a face ca energia să circule prin canalele majore, prin meridianele vitale şi prin capilarele minore ale reţelei energetice umane. Scopul este acela de a îndepărta obstacolele şi de a elimina energia stagnantă din canale, de a iriga organele şi ţesuturile cu energie proaspătă, de

a echilibra polaritatea yin-yang în întregul sistem şi de a armoniza funcţiile vitale controlate de cele Cinci Energii Elementare. Poate fi folosită şi pentru a trata anumite organe sau ţesuturi cu energie curativă sau pentru a deplasa energia în anumite canale, în vederea rafinării şi a transformării, ca în cazul practicii de meditaţie a Orbitei Microcosmice.

- *Pai-qi* (*eliminarea energiei*) – această metodă este folosită pentru eliminarea energiilor stagnante, toxice, excesive sau nedorite din sistem, îndepărtându-le prin porţi energetice specifice, cum ar fi cele de pe palme sau tălpi şi punctul dintre sprâncene. Acest tip de energie este, de obicei, vizualizat ca o ceaţă întunecoasă sau ca un fum negru care este îndepărtat din sistem şi eliminat în faza de expiraţie. Poate fi folosită pentru a curăţa întregul sistem de *qi*-ul stagnant sau pentru a purifica anumite organe prin meridianele sau punctele corespunzătoare lor.
- *Huan-qi* (*schimbarea energiei*) – schimbarea energiei înseamnă amestecarea energiei unei persoane cu o sursă exterioară, cu scopul de a împrospăta, reîncărca şi reechilibra întregul sistem energetic al respectivei persoane. De exemplu, practicarea metodei *huan-qi* pe plajă sau în munţi, la mare altitudine, reîncarcă rapid întregul sistem cu energii pure şi puternice, generate de oceane şi munţi. Practicarea acestei metode în pădure vă permite să faceţi schimb de energie cu arborii, care produc un *qi* foarte puternic. În stilul Cultivării Duale din yoga sexuală taoistă, bărbatul şi femeia se amestecă şi fac schimb de energie pentru a-şi intensifica şi echilibra reciproc vitalitatea, prin intermediul alchimiei interne a esenţei şi energiei sexuale.
- *Yang-qi* (*cultivarea energiei*) – aceasta se referă la faza practicii în care energia internă este concentrată şi stocată în câmpul elixirului inferior de sub ombilic, în alte centre majore de depozitare sau într-un anumit organ avut în vedere pentru tonifiere. Poate vă doriţi, de exemplu, să vă cultivaţi energia de Lemn pentru ficat, energia de Apă pentru rinichi ori cea esenţială a hormonilor, pentru a vă stimula vitalitatea.
- *Lien-qi* (*rafinarea energiei*) – rafinarea energiei înseamnă creşterea purităţii şi a forţei unui anumit tip de energie şi acest lucru este, de obicei, realizat în cadrul practicii meditaţiei prin nemişcare, folosindu-se o fuziune a minţii şi a respiraţiei pentru rafinarea energiei în „cazanul" câmpului elixirului inferior, după care ea este ridicată

încet de-a lungul coloanei vertebrale, spre câmpul elixirului superior din cap. Această metodă interioară de practică este adesea comparată cu alchimia externă prin care se încearcă rafinarea aurului pur din metale inferioare, folosindu-se „Focul" căldurii interioare, „Apa" esenţei vitale şi „vântul" respiraţiei în cazanul centrului energetic din abdomen.

- *Hua-qi* (*transformarea energiei*) – transformarea esenţei în energie şi a energiei în spirit constituie una dintre formulele fundamentale ale alchimiei interne a celor Trei Comori ale vieţii. Primul stadiu presupune conservarea, concentrarea şi purificarea esenţei vitale, mai ales a hormonilor, a fluidelor sexuale şi a neurotransmiţătorilor. Aceste fluide sunt apoi „evaporate" în centrii energetici, pentru a fi transformate în forme superioare de energie, cea mai înaltă formă de energie fiind *ling-qi*, folosită pentru activitatea spirituală avansată.
- *Fa-qi* (*emiterea energiei*) – aceasta este metoda de activare a energiei folosită de maeştrii vindecători qi gong pentru a transmite energia curativă din propriile câmpuri energetice către sistemele clienţilor lor. Energia de acest tip este aproape întotdeauna emisă din punctul *lao-gong* din palmă, deşi uneori pot fi folosite şi vârfurile degetelor, laba piciorului, punctul dintre sprâncene sau chiar întregul corp pentru transmiterea energiei curative. În China, cei care practicau artele marţiale foloseau uneori această tehnică pentru a da o „lovitură energetică" în punctele vulnerabile din corpurile oponenţilor lor sau pentru a se învălui într-un scut protector de energie pentru a respinge loviturile similare îndreptate către ei.

Manevrarea energiei cu „mintea de Apă" a voinţei

Aspectul postnatal al spiritului care ne controlează viaţa de zi cu zi este cunoscut în practica taoistă sub numele de „mintea umană" şi are două faţete complet diferite. Una este „mintea emoţiilor" sau „mintea de Foc", care îşi are locul în inimă. Cealaltă este „mintea voinţei" sau „mintea de Apă", care se găseşte în cap.

Asemenea focului, mintea emoţiilor este volatilă, fierbinte şi imprevizibilă, având tendinţa de a scăpa cu uşurinţă de sub control şi fiind aprinsă repede de vântul stimulilor exteriori. Dimpotrivă, mintea voinţei este asemenea apei – limpede, rece, calmă şi stabilă, capabilă să reflecte

„tot ceea ce se află sub Cer" fără să își tulbure propria natură. În timp ce mintea de Foc este direct legată de cele cinci simțuri și reacționează emoțional la jocul constant al percepțiilor senzoriale, mintea de Apă, atunci când este nemișcată și liniștită, se bucură de accesul direct la înțelepciunea infinită și conștientizarea spiritului primordial. Voința este facultatea prin intermediul căreia mintea de Apă poate să preia comanda sistemului uman, să stingă flăcările minții emoționale de Foc și să manevreze energia umană în concordanță cu legile universale ale înțelepciunii și compasiunii, și nu cu impulsurile orgoliului personal sau ale dorințelor egoiste. După cum a scris acum șase secole înțeleptul taoist și maestrul qi gong Chang San-feng, „atunci când înțelepciunea controlează dorința, trăiești o viață lungă; atunci când dorința depășește înțelepciunea, mori repede".

Unul dintre principalele obiective ale practicii qi gong este acela de a învăța cum să înfrânezi pasiunea cu ajutorul înțelepciunii, cum să controlezi Focul cu ajutorul Apei și cum să folosești voința pentru a manevra energia, în loc să lași ca aceasta să se piardă prin intermediul emoțiilor. Scopul transformării esenței în energie, al rafinării energiei și al ridicării ei prin canalele spinale spre cap și apoi al transformării ei în spirit este acela de a hrăni conștiința și controlul volitiv al minții de Apă și de a intensifica puterea voinței de a controla emoțiile și de a manevra energia. Odată ce s-a reușit acest lucru, a doua fază a alchimiei interne poate fi pusă în practică; în această fază, spiritul controlează energia și energia controlează esența, ceea ce înseamnă că mintea capătă un control puternic asupra corpului prin intermediul energiei, atingând puterea primordială a „minții asupra materiei".

Stadiul final al autocultivării taoiste și al alchimiei interne constă în a înțelege misterele conștiinței înseși și în a căpăta control volitiv asupra celor mai înalte facultăți spirituale ale noastre. „Dacă puteți deschide această poartă", afirmă o axiomă taoistă antică, „toate celelalte porți se vor deschide de la sine." La baza oricărei practici qi gong – prin mișcare sau nemișcare, marțială sau medicală – este fântâna liniștită și adâncă a minții de Apă, în care se reflectă limpede toată înțelepciunea din univers. Punctul crucial este aducerea înțelepciunii primordiale în lumina conștiinței pe durata vieții, în loc să fie lăsată să zacă dezrădăcinată în ungherele întunecate ale subconștientului de la o existență la alta. Ca să realizați acest lucru, trebuie să antrenați toată puterea voinței, pentru a controla răspunsurile volatile ale minții emoționale de Foc și a

vă organiza viaţa în concordanţă cu principiile primordiale ale „Minţii Tao". După cum afirmă tratatul clasic vechi de 2 000 de ani *Wen Tzu*, „atunci când spiritul preia controlul, corpul îl urmează în mod natural, iar acest aranjament este benefic pentru toate cele Trei Comori. Atunci când corpul conduce, spiritul îl urmează, iar acest lucru dăunează celor Trei Comori".

Qi gong ca suport al vieţii

Qi gong constituie o componentă implicită şi esenţială a sistemului taoist antic de îngrijire a sănătăţii, prelungire a vieţii şi autocultivare spirituală, cunoscut sub numele de *yang-sheng dao* sau „Tao pentru cultivarea vieţii". Acest sistem este modelat după căile eterne ale naturii şi legile transcendente ale universului şi include toate aspectele: de la dietă şi suplimente din plante medicinale la respiraţie şi exerciţii, yoga sexuală şi qi gong, meditaţie şi alchimie internă, conştientizare şi atitudine. Pentru a beneficia din plin de qi gong, acesta trebuie practicat adecvat, întotdeauna în cadrul contextului general al întregului sistem *yang-sheng* de cultivare a vieţii.

Dintre toate metodele *yang-sheng* de cultivare a sănătăţii şi longevităţii, qi gong este modul cel mai uşor şi eficient de hrănire, echilibrare şi organizare a energiilor de bază ale vieţii. În afară de faptul că se aplică la nivel fizic asupra corpului, practica qi gong intensifică şi funcţiile cerebrale şi trezeşte talente şi abilităţi latente care, altfel, ar putea rămâne inactive pentru totdeauna. De asemenea, calmează emoţiile, echilibrează stările de spirit şi stimulează cultivarea celor mai înalte virtuţi spirituale, pentru că deschide mintea către înţelepciunea universală a conştiinţei iluminate.

Cultivarea virtuţilor spirituale cum sunt înţelepciunea, compasiunea, răbdarea şi toleranţa este la fel de importantă în practica qi gong ca şi cultivarea forţei fizice, a sănătăţii şi a puterii, deoarece, fără virtuţile spiritului, puterea qi gong este înclinată cu uşurinţă de către mintea superficială de Foc a orgoliului uman şi a emoţiilor egoiste spre scopuri deviante. Prin folosirea puterii şi a abilităţilor latente trezite de qi gong pentru luptă, prezicerea viitorului, jocurile de noroc şi profitul sunt exemple tipice de lucruri ce se pot întâmpla atunci când arta qi gong este practicată fără îndrumare din partea înţelepciunii şi a voinţei

spiritului. Rezultatul final al tuturor utilizărilor deviante ale artei qi gong este pierderea totală a puterii, erodarea sănătăţii, scurtarea vieţii şi, în cele din urmă, excluderea din tărâmurile superioare de existenţă după moarte.

Motivul este foarte clar : în afară de faptul că alimentează energiile necesare pentru viaţa pământească şi promovează longevitatea corpului fizic, qi gong deschide şi porţile către forţele infinit de puternice ale universului şi stabileşte o legătură directă între câmpul energetic personal, individual, al practicianului şi câmpurile energetice universale ale cosmosului şi ale tuturor creaţiilor. Oricine încearcă să stăpânească această forţă fără să respecte înţelepciunea şi compasiunea de care este inseparabil legată sursa creaţiei nu face decât să „se joace cu focul" şi are foarte mari şanse să se frigă.

În viaţa umană, cele mai multe persoane îşi înrobesc minţile şi îşi consumă energiile pentru a-şi sluji corpul şi a-şi satisface dorinţele, „confundând servitorul cu stăpânul". În ordinile superioare ale universului, pe care viaţa umană a fost menită să le reflecte, spiritul este stăpânul, iar energia e unealta prin intermediul căreia spiritul se exprimă creativ în formă materială. Pentru a stăpâni forţa universului în beneficiul umanităţii, fiinţele umane trebuie să îşi modeleze atât corpurile, cât şi minţile, în concordanţă cu ordinea universală a creaţiei ce se reflectă în natură şi în cosmos şi este cunoscută sub numele de Tao, căci acesta e contextul în care a evoluat viaţa umană. Atunci când practicaţi Tao, trebuie să învăţaţi să echilibraţi sănătatea fizică şi vitalitatea, pe de o parte, şi conştiinţa spirituală şi virtutea, pe de altă parte, deoarece acesta este singurul mod în care funcţionează Tao.

Capitolul 1

Dezvoltarea istorică a artei qi gong în China

Arta qi gong își are rădăcinile în timpurile preistorice în China antică, atunci când s-a descoperit că un dans tribal ceremonial cunoscut sub numele de „Marele Dans" (*da-wu*) avea efecte terapeutice asupra celor care îl practicau în mod frecvent. Această descoperire a fost făcută, probabil, cu aproximativ 10 000 de ani în urmă și marchează nașterea practicii qi gong, cea mai timpurie ramură a Medicinei Tradiționale Chineze (MTC). La momentul respectiv, qi gong și toate formele de medicină erau domeniul exclusiv al șamanilor tribali, al căror rol era acela de a păstra o legătură strânsă cu forțele Cerului (*tien*) și ale Pământului (*di*) în beneficiul Umanității (*ren*). Până în secolul al III-lea î.Hr., qi gong își dobândise deja rolul de practică principală în cele trei domenii majore cu care încă se identifică și astăzi: medicina, artele marțiale și meditația.

În înțelepciunea taoistă, strămoșul practicilor de sănătate și longevitate cu care arta qi gong a fost asociată atât de mult timp a fost Împăratul Galben (Huang Di), care a domnit peste o confederație de clanuri tribale din nordul Chinei în jurul anului 2700 î.Hr. Se spune despre Împăratul Galben că practica meditația și exercițiile de respirație și cultiva alchimia internă prin yoga sexuală taoistă, având frecvente contacte sexuale fără ejaculare în cadrul haremului său de 1 200 de femei, ajungând, astfel, la vârsta de 111 ani și obținând nemurirea spirituală. Discuțiile despre sănătate și longevitate pe care le-a avut Huang Di cu sfetnicul său principal în probleme de medicină, Chi Po, sunt reținute în importanta lucrare intitulată *Tratatul clasic de medicină internă al Împăratului Galben* (*Huang Di Nei Qing*), care a apărut pentru prima dată sub formă de text scris undeva în jurul secolului al III-lea î.Hr.

Primele referiri la qi gong scrise în China pot fi găsite în texte care datează de aproximativ 4 000 de ani, atunci când un alt dans elaborat

special pentru a îndepărta bolile, a regla respirația și a echilibra energia se practica drept terapie de medicină preventivă în bazinul mereu amenințat de inundații al Râului Galben din nordul Chinei, acolo unde a luat naștere civilizația chineză. Umiditatea ridicată din această regiune era cauza reumatismului, a circulației dificile și a stagnării energiei la oamenii care locuiau aici. Dansul qi gong, care combina controlul respirației cu mișcările corporale ritmice, modelate după mișcările animalelor din natură, se practica pentru a îndepărta umiditatea din încheieturi, mușchi și alte țesuturi ale corpului, pentru a stimula circulația sângelui și a energiei și pentru a împlini întregul sistem cu infuzii noi de *qi*.

Din acele vremuri antice, multe ramuri diferite au apărut și s-au dezvoltat din trunchiul principal al practicii qi gong, fiecare având propriul stil și scop, toate asigurând aceleași beneficii fundamentale - sănătatea și longevitatea, echilibrul fiziologic și emoțional, claritatea minții și armonia spirituală. Astăzi, arta și știința qi gong continuă să se dezvolte mai repede ca niciodată, pe măsură ce noi informații teoretice și aplicații practice sunt descoperite de practicienii contemporani. După cum a scris înțeleptul Fu Yi acum aproape 2 000 de ani, „qi gong este o artă care mulțumește sufletul, încetinește procesul de îmbătrânire și prelungește viața".

În această eră a nemulțumirii spirituale, a bolilor cronice degenerative și a modurilor de viață periculoase, potențialul pe care îl are qi gong atât pentru îngrijirea medicală profilactică și pentru vindecarea curativă, cât și pentru autocultivarea personală și inspirația spirituală este mai ridicat ca niciodată. Să vedem așadar cum această remarcabilă artă și știință de a trăi s-a dezvoltat și a progresat de-a lungul principalelor epoci dinastice ale istoriei chineze, evoluând treptat pentru a deveni unul dintre cele mai mari daruri pe care civilizația chineză le-a oferit lumii.

Perioadele Shang și Zou (secolele al XVIII-lea - al IV-lea î.Hr.)

Una dintre figurile majore la care se face referire în textele din această eră timpurie este legendarul „Matusalem" al Chinei antice, Peng Tzu, despre care se spune că ar fi trăit 800 de ani datorită beneficiilor practicii qi gong. Considerat creatorul metodei *dao-yin* de deplasare a

qi-ului prin corp folosind mişcări lungi şi lente ale membrelor combinate cu respiraţia abdominală profundă, se spune despre Peng Tzu că se trezea în fiecare dimineaţă la 3 pentru a medita în tăcere, în poziţie şezând, până în zori. Printre practicile sale favorite se numărau masarea ochilor şi a altor părţi ale corpului cu ajutorul palmelor, agitarea limbii în gură pentru a stimula secreţia de salivă binefăcătoare, cunoscută sub numele de „rouă dulce" (*gan-lu*), din canalele de sub limbă, şi înghiţirea acesteia, precum şi exerciţiile *dao-yin* foarte lente, controlate. Peng Tzu este aşadar considerat a fi strămoşul practicii qi gong ca metodă de atingere a longevităţii.

În această perioadă, China era o societate complet agrară şi, de aceea, acorda foarte multă atenţie ritmurilor recurente ale naturii şi fenomenelor cosmice ciclice. Şamanii, care erau primii „vraci", se ocupau de sănătatea membrilor triburilor, iar un mod de a-şi îndeplini această datorie consta în încercarea de a armoniza treburile lumeşti cu modelele eterne ale naturii (Pământului) şi ale cosmosului (Cerului).

Se spune că Wang Chih-chiao, un prinţ de vază din perioada de început a dinastiei Zou, ar fi practicat metoda de respiraţie cunoscută sub numele de *tu-na* („elimină şi inspiră") în timp ce stătea nemişcat în poziţie de meditaţie, ca modalitate de recuperare a vitalităţii primordiale. Această referinţă istorică timpurie la practicarea qi gong în casa regală demonstrează că, încă din vremuri îndepărtate, constituia un element integrant al vieţii de zi cu zi a familiei regale şi a aristocraţiei din China ; situaţia a rămas aceeaşi până în secolul XX.

Perioada Zou timpurie a produs şi o carte antică de divinaţie numită *Yi Jing* (*Cartea Schimbărilor*), unul dintre cele mai importante şi mai influente texte ale civilizaţiei chineze antice. *Yi Jing* se bazează pe un sistem de divinaţie cunoscut sub numele de „cele opt trigrame" (*ba-gua*), din combinaţia cărora se formează 64 hexagrame folosite pentru a prezice probabilitatea evenimentelor viitoare şi pentru a invoca principiile universale ale Cerului şi Pământului ca soluţii la problemele Umanităţii. Acest lucru este realizat prin „citirea" modelelor care predomină şi a transformărilor ciclice ale naturii şi cosmosului, după cum se reflectă acestea în aranjamentele liniilor din hexagramele specifice apărute ca răspuns la anumite întrebări. Conceptul aplicării principiilor universale ale naturii şi cosmosului la problemele temporale ale vieţii umane a devenit un principiu fundamental al filozofiei taoiste timpurii şi un

precept de bază al practicii qi gong. Din *Yi Jing* au fost preluate patru principii importante în această perioadă de formare şi ele au fost adaptate ca bază teoretică pentru qi gong:

1. sănătatea şi bolile umane, fericirea şi nenorocirea, toate acestea urmează transformările ciclice ale Cerului şi Pământului;
2. atunci când emoţiile, gândurile şi activităţile umane ating o stare stabilă de echilibru integral şi armonie funcţională, această situaţie produce condiţiile cele mai favorabile vieţii umane;
3. atunci când o persoană se îmbolnăveşte sau dă peste un necaz, cel mai bun mod de a rezolva situaţia este să-şi liniştească mintea, să-şi calmeze emoţiile, să-şi armonizeze funcţiile corporale şi să cultive o stare de echilibru şi de stăpânire de sine. Această abordare are ca rezultate recuperarea completă a stării de sănătate, recăpătarea integrală a vitalităţii şi reapariţia neîntârziată a norocului prin aducerea sistemului uman într-o stare de echilibru sinergetic cu forţele Cerului şi ale Pământului, fără a recurge la medicamente sau la orice alte metode externe;
4. mişcarea şi nemişcarea sunt poli relativi ai unei stări existenţiale unice şi unificate şi nu sunt fenomene separate, aşa cum yin şi yang sunt poli complementari ai aceleiaşi energii universale de bază.

Aceste principii au constituit rădăcinile filozofice fundamentale ale practicii qi gong în toate epocile ulterioare.

Epoca Statelor Războinice şi perioadele Qin şi Han (403 î.Hr. - 220 d.Hr.)

Pe măsură ce dinastia Zou începea să se dezintegreze, a început în China o perioadă de frământări politice şi sociale, cunoscută sub numele de *Epoca Statelor Războinice*. Dar aceasta a fost şi o perioadă de creativitate intelectuală de excepţie, acum născându-se Confucius, Lao Zi şi mulţi alţi înţelepţi şi învăţaţi. Unele dintre cele mai importante texte medicale ale Chinei au fost realizate în această epocă, pe baza tradiţiilor orale transmise din generaţie în generaţie de-a lungul a mii de ani. Din moment ce „Bătrânul maestru" Lao Zi, căruia i se atribuie *Tao te qing*, era considerat filozoful taoist de frunte al epocii, tradiţia taoistă

a ajuns să fie cunoscută în această perioadă sub numele de *Huang Lao Tao* sau „Calea Împăratului Galben şi a Bătrânului maestru".

În anul 221 î.Hr., agresivul regat Qin s-a extins dinspre graniţa de nord-est şi a unit, pentru prima dată în istorie, statele războinice ale Chinei într-un singur imperiu. Occidentul a derivat numele „China" de la regatul militant Qin. Împăratul fondator, Qinshi Huang di, era foarte interesat de alchimie ca modalitate de atingere a longevităţii şi, de aceea, avea mulţi alchimişti la curte. Totuşi, el a urmat în mod eronat şcoala alchimiei externe, care, asemenea corespondentelor sale din Europa medievală, a încercat să creeze din minerale, metale grele şi plante toxice o „Pilulă de Aur" (*jin-dan*) a nemuririi. Această abordare de tipul „glontele magic" a sănătăţii şi longevităţii, care se aseamănă din multe puncte de vedere cu abordarea chimică a medicinei occidentale moderne de vindecare a bolilor, a fost încurajată de împăraţii dinastiei Han, cum ar fi Wu Di. Numeroşi prinţi din dinastiile Qin şi Han şi-au găsit moartea înainte de vreme în urma ingerării acestor amestecuri din minerale toxice.

Totuşi, printre alchimiştii care slujeau la curţile regale ale Chinei se numărau şi câţiva adepţi veritabili ai taoismului care au păstrat adevăratele tradiţii ale filozofiei Huang Lao Tao şi au continuat să elaboreze practica qi gong şi alte tehnici naturale pentru sănătate şi longevitate. De exemplu, primul-ministru din perioada Qin, Lu Pu-wei, a compilat un text denumit *Cartea de primăvară şi de toamnă a lui Lu*, în care a notat şi a comentat multe practici antice care implicau „Armonia Cerului şi a Umanităţii", în special integrarea activităţii umane în ciclurile anotimpurilor şi ale altor forţe naturale. Sistemul taoist complet de îngrijire a sănătăţii, cunoscut sub numele de *Yang Sheng Dao* sau „Calea de cultivare a vieţii", a fost codificat în această perioadă şi i s-au adăugat metode empirice cum ar fi regimul echilibrat, respiraţia profundă, exerciţii în stil *dao-yin* şi yoga sexuală.

Către sfârşitul dinastiei Han, a apărut una dintre cele mai importante figuri atât pentru istoria MTC, cât şi pentru alchimia internă taoistă – medicul Hua Tuo, care a sistematizat forma de exerciţiu cunoscută sub numele de „Joaca celor Cinci Fiare" (*wu-chin-qi*) într-un tip de gimnastică igieno-medicală pentru vindecarea bolilor. Unul dintre cei mai remarcabili susţinători şi pacienţi ai lui Hua Tuo a fost celebrul erou militar Tsao Tsao, care practica arta qi gong ca parte a regimului său personal de sănătate. Adeptul taoist Wei Po-yang a trăit şi el cam în aceeaşi perioadă şi a scris unul dintre cele mai importante texte despre

alchimia taoistă, *Tsan Tung Qi* („Uniunea ecuației triple"), în care abordează alchimia internă a respirației profunde și a transformării energiei și Cultivarea Duală din yoga sexuală. *Tai Ping Qing* (*Tratatul clasic al marii păci*) a apărut și el în această perioadă, rezumând multe dintre învățăturile tradiției Huang Lao.

Săpăturile arheologice recente la mormintele Ma Wang din Changsha, provincia Hunan, au scos la iveală dovezi istorice concrete că multe dintre cele mai importante metode qi gong care încă mai sunt folosite astăzi erau practicate pe scară largă în China spre sfârșitul dinastiei Han, cu aproape 2 000 de ani în urmă. S-au găsit în aceste morminte documente și pergamente cu diagrame detaliate ale sistemului energetic uman, instrucțiuni amănunțite pentru realizarea exercițiilor *dao-yin* și a altor exerciții qi gong și schițe anatomice care arătau modul cum funcționează respirația diafragmatică profundă. Aceste descoperiri au oferit dovezi concludente că, în secolul al II-lea d.Hr., școala internă de cultivare a energiei deja înlocuise școala externă a componentelor din minerale toxice ca bază pentru alchimia longevității umane și că sistemul energetic uman fusese recunoscut clar ca fiind cheia sănătății și a longevității.

Astfel, spre sfârșitul dinastiei Han, accentul pe practicile sănătății și longevității își schimbase complet orientarea de la „licorile magice" la metodele interne de manevrare a energiei care au predominat de atunci. Acesta a fost un progres esențial în evoluția practicii qi gong, deoarece reflecta recunoașterea faptului că unicul adevărat „elixir al vieții" era elixirul imaterial al energiei interioare, iar singura modalitate de a-l obține era prin practică personală disciplinată. Acest lucru a făcut ca sănătatea și longevitatea să fie disponibile oricărei persoane dispuse să învețe și să practice aceste tehnici, și nu doar claselor sociale înstărite și influente, care își puteau permite medicamente costisitoare. Plantele medicinale și dieta au rămas în continuare suplimente importante ale practicii qi gong, dar, începând cu acest moment, accentul principal în ceea ce privește sănătatea și longevitatea umană a fost pus pe energie. Importanța critică a energiei rămâne în continuare marca distinctivă a practicii qi gong, ca și a MTC în general, deosebind-o net de medicina occidentală, care încă mai încearcă să învingă bolile și să prelungească viața cu ajutorul metodelor discreditate de multă vreme, cum ar fi medicamentele costisitoare, componentele chimice toxice și dispozitivele mecanice.

Cele trei imperii şi dinastiile din Nord şi din Sud (200-580 d.Hr.)

După căderea dinastiei Han, a urmat o altă perioadă de frământări politice şi schimbări sociale rapide care au produs progrese semnificative în domeniul medicinei şi al practicii qi gong. În jurul anului 300 d.Hr., în regatul Qin, a apărut un text important numit *Huang Ting Qing* (*Tratatul clasic de la curtea galbenă*), în care curentul elixirului interior (*nei-dan*) a devenit baza teoretică dominantă a artei qi gong, menţionând energia internă ca element-cheie al practicii, şi nu componentele medicinale externe. Teoria alchimiei interne a Celor Trei Câmpuri ale elixirului a fost, de asemenea, explicată amănunţit în acest text, cu centrele de energie vitală localizate în creier, în plexul solar şi în partea de jos a abdomenului funcţionând ca trei puncte de transformare a energiei, iar spiritul, mai ales voinţa (*yi*) controlând cu fermitate întregul proces. Acest text descrie şi practicile prin care esenţa hormonală secretată de glandele sexuale şi de alte glande este utilizată ca sursă de energie esenţială, care este mai apoi rafinată în continuare şi ridicată prin canalele spinale spre creier pentru a hrăni facultăţile spirituale superioare, o tehnică numită *huan jing bu nao* sau „reciclarea esenţei pentru tonifierea creierului".

În prima parte a secolului al IV-lea d.Hr., un filozof taoist, medic şi practician qi gong numit Ko Hung a scris un compendiu foarte important în teoria şi practica taoiste, cu titlul *Pao Pu Tze* („Cel care îmbrăţişează piatra nesculptată"). Considerat în continuare a fi unul dintre textele cu cea mai mare influenţă în dezvoltarea practicii qi gong, *Pao Pu Tze* a fost prima carte care a făcut clar distincţia între cele două obiective - longevitatea fizică şi nemurirea spirituală, care, timp de multe secole, i-au dezorientat şi i-au indus în eroare pe mulţi dintre practicieni, făcându-i să creadă că puteau, într-adevăr, să obţină nemurirea corpului fizic. Ko Hung a precizat că, prin practică disciplinată, longevitatea corporală putea fi, cu siguranţă, obţinută, dar că scopul principal al practicii era nemurirea spirituală, care putea fi dobândită prin abandonarea, în cele din urmă, a corpului fizic. Aceste două obiective puteau fi urmărite împreună, a precizat el, deoarece elementul comun amândurora este energia. Astfel, prin cultivarea energiei interioare, o persoană ar

putea trăi o viaţă lungă şi sănătoasă în această lume, câştigând, totodată, suficient timp şi energie pentru a pune bazele existenţei nemuritoare în lumea spirituală după moartea corpului.

Ko Hung a subliniat importanţa respiraţiei corecte ca element-cheie al energiei prenatale şi, astfel, al cultivării energiei interioare. El a combinat controlul respiraţiei cu o formă uşoară, lentă de exerciţii *dao-yun*, rezultatul fiind stilul de practică prin mişcare a meditaţiei, care încă mai predomină în arta qi gong de astăzi. În plus, a susţinut practicarea zilnică a meditaţiei prin nemişcare, folosind concentrarea internă a atenţiei (*tsun seh*), conştiinţa concentrată într-un singur punct (*shou-yi*) şi vizualizarea (*guan-siang*) ca tehnici principale de reglare a energiei direct cu ajutorul minţii. Ca parte a stilului său eclectic de practică, a susţinut pe larg şi beneficiile Cultivării Duale din yoga sexuală (*shuang-shiou*) ca modalitate rapidă de antrenare a energiei interne pentru folosirea ei în practica spirituală mai elevată. Această metodă implică un contact sexual prelungit fără ejacularea bărbatului şi cu orgasm multiplu al femeii pentru a construi polaritatea puternică între masculin şi feminin, astfel încât, la momentul orgasmului femeii, să aibă loc o fuziune spontană a energiilor yin şi yang în ambii parteneri, echilibrându-le *qi*-ul şi ridicându-le vitalitatea la niveluri şi mai înalte.

În timpul dinastiei Liang de Sud (502-557 d.Hr.), a apărut în China un bătrân călugăr budist excentric numit Bodhidharma. Chinezii l-au numit Ta Mo. Îmbrăcat în haine zdrenţuite şi predicând un stil neortodox de budism tantric, Ta Mo a intrat în faimosul Templu Shao Lin, s-a retras într-o încăpere rece din piatră şi a stat acolo izolat timp de nouă ani, meditând într-o linişte totală. Se spune că un călugăr chinez, dornic să primească învăţături de la Ta Mo, şi-a tăiat propria mână şi i-a adus-o maestrului pe tavă pentru a-l trezi din reveria îndelungată, dar Ta Mo nu a fost mişcat de acest act.

Când s-a trezit, în cele din urmă, din meditaţie, Ta Mo a început să îi înveţe pe călugării din Templul Shao Lin cum să-şi fortifice trupurile ca fundament pentru practici spirituale superioare. În acelaşi timp, i-a învăţat pe chinezii care practică artele marţiale cum să aplice cultivarea spirituală pentru îmbunătăţirea abilităţilor lor. Înainte de sosirea lui Ta Mo, adepţii taoişti se concentrau exclusiv fie asupra meditaţiei prin nemişcare prelungită cu scopuri spirituale, fie pe antrenamentul fizic riguros pentru a-şi dezvolta talentul marţial. În consecinţă, călugării chinezi sufereau de tot felul de indispoziţii fizice cauzate de lipsa de

exerciţiu, în timp ce practicienii artelor marţiale deveneau luptători violenţi şi agresivi, care nu aveau nici un fundament în ceea ce priveşte conştiinţa spirituală. Ta Mo a unit meditaţia şi artele marţiale într-un singur sistem de practică, revoluţionând complet atât cultivarea spirituală, cât şi cea marţială în China. Prin introducerea exerciţiilor de respiraţie *pranayama* şi a tehnicilor de yoga din India, el le-a combinat cu exerciţiile chineze indigene *dao-yin* şi cu regimurile „Joaca celor Cinci Fiare". Rezultatul a fost practica qi gong şi artele marţiale chineze aşa cum le cunoaştem astăzi.

Ta Mo a devenit fondatorul budismului Chan, care combina elemente din taoismul chinez cu budismul tantric pe care l-a adus din India. Această formă de budism s-a răspândit mai târziu în Coreea şi Japonia, unde a devenit cunoscut sub numele de Zen. Paradoxul ulterior al călugărilor luptători şi al practicienilor spirituali de arte marţiale care a caracterizat în continuare scena budistă şi taoistă din China s-a dezvoltat ca rezultat direct al învăţăturilor lui Ta Mo.

Ta Mo este considerat a fi autorul a două cărţi pline de învăţături care au fost ţinute timp de multe secole ca secret bine păstrat de călugării bătrâni şi maeştrii artelor marţiale. Aceste două tratate clasice constituie fundamentul tuturor şcolilor ulterioare de practică qi gong bazată pe stilul intern (*nei-gong*) din China şi sunt, probabil, cele mai influente texte scrise din întreaga istorie a artei qi gong. Primul se numeşte *Yi Chin Qing* sau *Tratatul clasic de schimbare a tendoanelor* şi al doilea volum, mai ezoteric, se intitulează *Hsi Sui Qing* sau *Tratatul clasic de curăţare a măduvei*. Împreună, aceste două volume acoperă totul : de la exerciţiile fundamentale de întindere şi relaxare care încălzesc corpul atât pentru meditaţie, cât şi pentru practicarea artelor marţiale până la cele mai avansate practici ale alchimiei interne, inclusiv tehnici pentru transformarea esenţei şi energiei sexuale în vitalitate spirituală. Importanţa acestor două texte pentru evoluţia practicii qi gong, a artelor marţiale şi a autocultivării spirituale în China este extrem de mare şi totuşi toate acestea sunt în continuare relativ necunoscute în lumea occidentală.

Marea contribuţie a lui Ta Mo la qi gong a fost unirea corpului şi a minţii în vederea autocultivării spirituale şi fizice, legând aceşti doi poli ai practicii prin concentrarea atenţiei asupra numitorului comun al energiei. Această fuziune a creat şi o punte între interior şi exterior, mişcare şi nemişcare, forţă şi conştiinţă, precum şi între alte calităţi duale care încă mai împart filozofia, religia şi ştiinţa occidentale în două tabere

adverse. Conform învăţăturilor lui Ta Mo, cheia atingerii celei mai înalte stări de conştienţă o constituie evitarea efectuării distincţiilor arbitrarea între „acesta" şi „acela" şi transcenderea tuturor diferenţierilor prin găsirea elementului comun al amândurora. După cum a scris în *Tratatul clasic de schimbare a tendoanelor*, „este de o importanţă capitală să se caute mişcarea în linişte şi liniştea în mişcare, mişcându-ne încet şi continuu până când ajungem în starea sublimă".

Starea sublimă se poate referi la conştiinţa spirituală, vitalitatea fizică, echilibrul emoţional sau o sănătate de fier, în funcţie de elementul pe care se concentrează practica, în timp ce fuziunea mişcării şi liniştii poate fi întâlnită în exerciţiile cu mişcări lente sau în meditaţia prin nemişcare, în funcţie de forma de practică. În cele din urmă, nu există nici o diferenţă, deoarece, atunci când corpul şi mintea sunt legate prin intermediul energiei, atât obiectivele practicii spirituale, cât şi cele ale practicii fizice sunt atinse simultan. După cum afirmă o veche maximă taoistă, „dacă poţi deschide această uşă, toate celelalte uşi se vor deschide şi ele".

Dinastia Tang (618-906 d.Hr.)

Considerată de mulţi a fi „Epoca de Aur" a civilizaţiei chineze, dinastia Tang a fost o perioadă deosebit de fertilă pentru taoism în China, iar arta qi gong a continuat să se dezvolte sub auspiciile patronajului imperial. Din moment ce familia imperială avea acelaşi nume (Li) ca şi marele înţelept taoist Lao Zi, împăraţii Tang se considerau a fi descendenţi direcţi ai venerabilului personaj şi, de aceea, taoismul s-a bucurat de o atitudine foarte favorabilă.

Medicul şi adeptul taoist Sun Ssu-miao, care a trăit până la vârsta de 101 ani în timpul acestei perioade, slujind mai mulţi împăraţi, a scris un important tratat de medicină, intitulat *Chian Chin Fang* („Reţete preţioase"), în care a descris câteva metode de vindecare a corpului cu ajutorul practicilor qi gong. Metoda de vindecare cu ajutorul sunetului, cunoscută sub numele de „Secretul Celor Şase Silabe", a fost explicată detaliat în această carte, în care a fost subliniată şi importanţa respiraţiei corecte ca modalitate de reglare a energiei umane. Un alt medic, numit Chao Yuan-fang, a scris *Chu Ping Yuan Hou Lun* („Discuţie asupra cauzelor şi simptomelor bolilor"), în care a descris peste 250 de

modalităţi de intensificare a fluxului de energie din sistemul uman folosind diferite forme de qi gong.

Adeptul taoist Ssu-ma Cheng Chen (647-735), care a susţinut respectarea strictă a spiritului liniştit originar explicat de Lao Zi în *Tao te qing*, a scris mult despre metoda elixirului interior (*nei-dan*) a meditaţiei taoiste. El a subliniat că elementul-cheie al animării *ling-qi* sau a „energiei spirituale" era, mai întâi, liniştea minţii umane postnatale, adică eliberarea ei de gânduri. Pentru a trezi spiritul primordial veritabil şi a activa energia conştiinţei superioare, trebuie mai întâi să reducem creierul la tăcere, mai ales cortexul cerebral. Aici vedem încă o dată interacţiunea subtilă a mişcării şi nemişcării în practica taoistă. În acest caz, atât timp cât mintea umană (creierul) se află în mişcare, fiind ocupată cu gândirea discursivă permanentă, spiritul primordial al conştiinţei superioare rămâne în stare latentă. Dar, atunci când liniştim creierul, îi permitem, astfel, spiritului original să se trezească şi să transforme energia noastră mentală în conştiinţă primordială pură. Ssu-ma prescria, de asemenea, un regim vegetarian strict, afirmând că mâncărurile de natură animală, cum ar fi carnea, stimulează excesiv şi poluează corpul, îngreunând intrarea minţii într-o stare de linişte.

Unii alchimişti continuau totuşi să promoveze abordarea de tip „glonte magic" ca metodă rapidă de obţinere a longevităţii. Cu toate acestea, atunci când împăratul Hsien Tzung a murit în floarea vârstei în anul 820, după ce ingerase o pilulă pregătită pentru el din minerale toxice şi metale grele de către alchimistul Liu Piu, această abordare chimică în obţinerea sănătăţii şi a longevităţii a căzut, în sfârşit, în dizgraţie, o dată pentru totdeauna, iar şcoala elixirului interior (*nei-dan*), care susţinea activarea energiei interioare ca unică modalitate eficientă pentru atingerea stării de sănătate şi longevitate a fost acceptată definitiv.

Un alt nume important în taoism în timpul dinastiei Tang a fost adeptul Lu Tung-ping, recunoscut mai târziu ca unul dintre iubiţii „Opt Nemuritori" ai taoismului. Lu a scris mult despre şcoala de practică a elixirului interior şi a subliniat importanţa alchimiei interne a celor Trei Comori ca unică modalitate de atingere a conştiinţei primordiale a iluminării. După cum afirmă Lu Tung-ping:

> Corpul uman este constituit în întregime din esenţă, energie şi spirit şi acestea sunt cunoscute sub numele de cele Trei Comori. Atât iluminarea, cât şi spontaneitatea sunt activate de acestea, totuşi foarte puţini oameni recunosc cele Trei Comori, chiar şi în manifestările lor postnatale... Esenţa

poate fi concentrată doar cu ajutorul energiei, dar atât esenţa, cât şi energia pot fi reglate doar de spirit, iar cultivarea energiei este doar o chestiune de conservare a spiritului. Pentru a ne conserva spiritul, trebuie să ne oprim din a gândi.

Dinastiile Sung şi Yuan (960-1368 d.Hr.)

În timpul perioadei Sung, arta qi gong a continuat să progreseze rapid, mai ales în şcoala elixirului interior. Dintre nenumăraţii maeştri care au apărut în China în această perioadă, cel mai remarcabil a fost Chang Po-tuan, principalul deţinător al descendenţei Şcolii Realităţii Complete a taoismului. Chang susţinea practicarea intensă a alchimiei interne a celor Trei Comori ca fiind calea principală atât către sănătate şi longevitate, cât şi către iluminare spirituală, dar a subliniat şi importanţa altor regimuri suplimentare, cum ar fi dieta şi folosirea plantelor medicinale, exerciţiul fizic şi disciplina sexuală, pentru susţinerea practicilor elixirului interior.

Chang Po-tuan a scris multe texte importante în domeniul alchimiei interne, incluzând instrucţiuni detaliate în ceea ce priveşte practica şi explicaţii lucide ale principiilor teoretice. Dintre scrierile sale, cele mai remarcabile sunt *Secretul deschiderii trecerilor*, *Tratatul de patru sute de caractere asupra Elixirului de Aur* şi, cea mai importantă lucrare dintre toate, *Înţelegerea realităţii*. Fragmente din lucrările lui au fost traduse în limba engleză de Thomas Cleary în *Vitality, Energy, Spirit* (Shambhala Publications), incluzând aceste fragmente despre alchimia internă extrase din textul său despre Elixirul de Aur:

> Atunci când ochii nu privesc, urechile nu ascultă, limba nu vorbeşte, nasul nu miroase, iar membrele nu se mişcă, această stare este aceea a celor cinci energii care se întorc la sursă.
>
> Atunci când vitalitatea se transformă în energie, energia se transformă în spirit, iar spiritul este transformat în spaţiu, această stare este aceea a celor trei flori adunate în vârf...
>
> Rafinarea vitalităţii înseamnă rafinarea vitalităţii de bază. Nu se referă la vitalitatea simţită prin intermediul sexualităţii. Rafinarea energiei înseamnă rafinarea energiei de bază. Nu se referă la energia folosită pentru a respira pe nas şi pe gură. Rafinarea spiritului înseamnă rafinarea spiritului de bază. Nu se referă la spiritul minţii şi al gândului.

Un alt maestru important de la începutul perioadei Sung a fost Wang Che, practicant al artelor marţiale şi erudit din nordul Chinei care s-a retras dintr-o carieră profesională înfloritoare la vârsta de 47 de ani, pentru a se dedica în totalitate practicii interne Tao. El este renumit mai ales pentru instruirea riguroasă a şapte discipoli devotaţi care au dus mai departe flacăra taoismului Realităţii Complete în lungul şi în latul Chinei.

Rolul important al artei qi gong în Medicina Tradiţională Chineză a primit şi el un impuls major în această perioadă, atunci când medicul Wang Wei-yi l-a vindecat pe împăratul Jen Tzung de o afecţiune gravă, folosind acupunctura. Ca urmare, împăratul însuşi a început să înveţe să practice acupunctura, a fondat un institut imperial pentru cercetarea şi predarea acestei metode şi a construit un templu în onoarea medicului antic Pien Chueh, proclamându-l sfânt protector al acupuncturii. În anul 1026 d.Hr., Wang Wei-yi a conceput faimosul „Om de Alamă", care mai este folosit şi astăzi ca model principal pentru cele mai importante meridiane şi puncte folosite în terapia prin acupunctură. Aceste progrese au stabilit în continuare qi-ul ca fiind factorul principal în tratarea bolilor.

Spre sfârşitul dinastiei Sung de Sud, marele erou militar Yueh Fei a creat un sistem de exerciţii qi gong care este practicat pe scară largă în lume şi în ziua de azi. Acest faimos set de exerciţii se numeşte „Opt piese de brocart" şi a fost conceput pentru a stimula şi a echilibra fluxul de energie prin întregul sistem uman, în acelaşi timp tonificând şi musculatura, întinzând tendoanele şi relaxând încheieturile din corp. Rămâne, în continuare, unul dintre cele mai eficiente şi mai practice seturi de exerciţii din întregul repertoriu qi gong. Yueh Fei este recunoscut şi pentru elaborarea bine-cunoscutului stil Hsing-Yi de arte marţiale bazate pe energia interioară.

Cel mai renumit maestru care a apărut în următoarea dinastie mongolă Yuan a fost Chang San-feng, strămoşul formei de qi gong care a ajuns să fie cea mai practicată din lume în ziua de astăzi – Tai Chi Chuan. Dar Chang a fost mai mult decât un specialist în arte marţiale. El a fost şi un maestru meditator, un practician al medicinei şi un filozof taoist erudit. Tema implicită în toate practicile şi scrierile sale este importanţa critică a qi-ului ca fundament pentru elixirul interior care oferă sănătate, longevitate şi conştiinţă spirituală. Iată un fragment din scrierile sale, extras din compendiul lui Thomas Cleary *Vitality, Energy, Spirit*:

Se spune că, atunci când expiri, intri în contact cu Rădăcina Cerului şi trăieşti o senzaţie de deschidere, iar atunci când inspiri, intri în contact cu Rădăcina Pământului şi trăieşti o senzaţie de masivitate. Expiraţia este asociată cu fluiditatea dragonului, inspiraţia cu forţa tigrului. Pe măsură ce continui să respiri în această stare de spirit, făcând aceste asocieri, alternând între mişcare şi nemişcare, este important să nu îţi schimbi punctul de concentrare a minţii.
Lasă respiraţia veritabilă să intre şi să iasă, ca o continuitate subtilă pe marginea existenţei. Calibrează respiraţia până când reuşeşti să primeşti aer fără să respiri ; să devii una cu respiraţia, iar apoi spiritul poate fi solidificat şi elixirul poate fi produs.

Dinastiile Ming şi Qing (1368-1912 d.Hr.)

Dinastiile Ming şi Qing au fost perioade de consolidare şi integrare a tuturor ramurilor de practică qi gong. Rolul jucat de qi gong în medicină a devenit din ce în ce mai important ca formă principală de terapie în tratarea bolilor, în acelaşi timp această practică devenind elementul central al artelor marţiale chineze, evoluţia având ca rezultat ascendenţa formelor uşoare „interne" asupra formelor grele „externe". Al treilea mare stil intern de arte marţiale a fost dezvoltat în această perioadă de Tung Hai-chuan. Cunoscut sub numele de Pa Kua Chang („Palma celor opt trigrame"), acest stil complicat, dar şi spectaculos de practică implică manevre circulare continue în jurul adversarului, cu întoarceri graţioase şi mişcări ritmice ale membrelor şi ale trunchiului, bazate pe transformările ciclice ale celor opt triagrame din *Yi Jing*. Împreună, Tai Chi Chuan, Hsing Yi şi Pa Kua Chang au devenit triumvirii stilurilor de arte marţiale interne, în care rolul principal este jucat de qi gong.

Distincţiile dintre aplicaţiile taoiste, budiste şi confucianiste ale artei qi gong au început şi ele să dispară în această perioadă, acesta devenind un sistem de sine stătător, depăşind limitele sectare arbitrare. În trecut, distincţiile dintre „prenatal" şi „postnatal", „intern" şi „extern", „natură" şi „cosmos" şi aşa mai departe împărţiseră practica qi gong în două stadii, două şcoli, două aspecte şi alte distincţii dualiste. În timpul perioadelor Ming şi Qing, maeştrii qi gong au subliniat din ce în ce mai mult unitatea fundamentală a primordialului şi temporalului, a respiraţiei şi energiei, a trupului şi minţii, a mişcării şi nemişcării, încurajându-i pe practicieni să caute rezultate în experienţa concretă şi să renunţe la

dezbaterile despre doctrină. Acestea au culminat în abordarea sincretică inițiată de Ta Mo în secolul al VI-lea și au pregătit terenul pentru răspândirea artei qi gong în lume în timpul celei de-a doua jumătăți a secolului XX.

Un bun exemplu de sincretizare care a avut loc în timpul acestei perioade este activitatea adeptului și scriitorului Liu I-ming. Liu și-a petrecut cea mai mare parte din viață în căutarea învățăturilor diferitor maeștri din timpul său, practicând ceea ce învăța, alegând tradițiile reale de cele false și scriind explicații lucide pe baza descoperirilor sale. O selecție deosebită a cugetărilor sale se găsește în traducerea lui Thomas Cleary în *Awakening to the Tao*, printre care și această remarcă atentă:

> Tao este unic, fără dualitate – atunci de ce persoanele îl divid eronat în sus și jos?... Atunci când vei recunoaște că principiile înțelepților sunt aceleași, îți vei da seama că taoismul și budismul se aseamănă. Dacă nu vei înțelege acest lucru și vei căuta răspunsul în altă parte, te vei pierde pe drumuri ocolite și îți vei irosi viața imaginându-ți în van.

Spre finalul acestei perioade, secretul care învăluia odinioară arta qi gong a început să se risipească, qi gong devenind disponibil oricărei persoane care dorea să o învețe și să o practice. Din păcate, acest lucru a provocat abuzuri ocazionale, cel mai șocant exemplu fiind așa-numita „Rebeliune a Boxerilor" de la începutul secolului. Mii de țărani săraci au fost recrutați pentru a participa la o rebeliune în masă împotriva ocupației străine din Beijing, cu acordul tacit al faimoasei împărătese Dowager și a curții sale Manciuriene decadente. Antrenată pe o perioadă scurtă în arte marțiale și exerciții qi gong rudimentare și împuternicită prin intermediul unor pseudoceremonii de inițiere, această gloată de insurgenți a fost asigurată că trupurile lor sunt acum imune la gloanțele și la loviturile de tun ale armatei străine, datorită protecției oferite de „armura de fier" a *qi*-ului. Au descoperit în curând că lucrurile stăteau tocmai pe dos și mii dintre ei, înarmați doar cu săbii și sulițe, au murit în timpul asediilor împotriva buncărelor bine fortificate și a tunurilor încărcate ale trupelor occidentale.

Epoca modernă (1912-prezent)

Astăzi, practica qi gong continuă să se dezvolte într-un ritm mai rapid ca niciodată, fiind susţinută de programe ştiinţifice de cercetare din China şi din alte părţi ale lumii, precum şi de popularitatea sa din ce în ce mai mare peste tot în lume ca sistem de îngrijire preventivă a sănătăţii. Deşi rolul esenţial jucat de qi gong în artele marţiale chineze şi în meditaţie rămâne important, domeniul medicinei este cel în care a trezit cel mai mare interes şi sprijin pentru dezvoltarea ulterioară. De asemenea, tot în medicină dă naştere celor mai numeroase controverse şi opoziţii acerbe din partea susţinătorilor convinşi ai medicinei chimice şi chirurgicale.

Primul eveniment de acest fel din China a avut loc în Shanghai în 1929, atunci când câţiva tineri studenţi chinezi instruiţi în Japonia în domeniul medicinei moderne occidentale s-au întors în China şi au cerut ca toate formele de Medicină Tradiţională Chineză să fie interzise prin lege ca fiind rămăşiţe superstiţioase ale trecutului. Acest eveniment a provocat resentimente printre categoriile sociale mai în vârstă, care preferau în continuare terapiile holistice ale MTC în locul tehnicilor caustice, invazive ale medicinei moderne occidentale. O delegaţie de medici chinezi renumiţi a fost desemnată să înainteze o petiţie guvernului naţionalist, cerând sprijin oficial pentru profesia lor şi garanţii legale că vor continua să îşi practice meseria alături de medicii instruiţi în medicina modernă occidentală. Din moment ce atât de mulţi dintre conducătorii în vârstă ai guvernului naţionalist depindeau ei înşişi de MTC, petiţia a fost acceptată şi, pe 17 martie, a fost adoptată o lege care îi proteja pe practicienii tradiţionali de interferenţa susţinătorilor medicinei moderne. Această zi este în continuare sărbătorită în China sub numele de „Ziua Doctorului Chinez".

Mai recent, după preluarea puterii de către comunişti în China, şi mai ales în timpul „Revoluţiei culturale", revoluţionarii radicali au început să ameninţe din nou anihilarea în masă a tot ceea ce era asociat culturii chineze tradiţionale, inclusiv medicina şi practica qi gong. Totuşi, ca şi înainte, arta qi gong a fost salvată de uitare datorită sprijinului oferit chiar de conducătorii chinezi. Preşedintele Mao a spus că cele mai importante două daruri pe care le-a oferit civilizaţia chineză lumii se vor dovedi a fi mâncarea şi medicina, o predicţie ce se dovedeşte, cu

siguranţă, adevărată. Observatorii occidentali comentează adesea pe marginea longevităţii remarcabile a conducătorilor chinezi, mai ales în cazul răposatului Deng Xiaoping, care, în ciuda obiceiului de-o viaţă de a fuma ţigară de la ţigară, a atenţiei reduse acordate dietei şi a multor greutăţi întâmpinate de-a lungul vieţii, a reuşit să trăiască până la vârsta de 92 de ani. Alţii au trăit şi mai mult. Motivul longevităţii lor este bine cunoscut în China: fiecare conducător e tratat zilnic cu *qi* degajat de maeştri terapeuţi qi gong pe timpul întregului mandat, iar această terapie continuă şi după retragerea lor. Deşi spre finalul vieţii folosesc şi suplimente din plante şi urmează instrucţiuni speciale în ceea ce priveşte dieta, factorul principal în menţinerea vitalităţii lor surprinzătoare şi a longevităţii tenace sunt infuziile zilnice cu *qi* curativ din partea maeştrilor recunoscuţi care practică această metodă. Într-adevăr, una dintre modalităţile cele mai rapide de a vă asigura o viaţă confortabilă în China este să demonstraţi că aveţi darul *fa-qi*, „emiterea qi-ului", deoarece astfel de practicieni sunt foarte căutaţi de persoanele din elita celor bogaţi şi puternici din China.

Între timp, în societate, arta qi gong este practicată cu tot mai mult entuziasm în China şi în alte părţi ale lumii, atât ca formă de medicină preventivă, cât şi ca formă ortodoxă de terapie în medicina curativă. Există acum spitale în China în care singurul tratament oferit constă în qi gong – atât ca practică personală, cât şi sub formă de *qi* emis de maeştri vindecători, fără utilizarea suplimentară a plantelor medicinale chineze sau a medicamentelor occidentale. Aceste spitale au tratat zeci de mii de pacienţi, inclusiv cazuri avansate de cancer, cu o rată de vindecări reuşite care depăşeşte orice s-a realizat vreodată cu ajutorul medicinei tradiţionale pe baza plantelor sau a terapiilor occidentale moderne. În capitolul 5 vă prezentăm exemple de astfel de vindecări.

Este suficient să spunem aici că practica qi gong promite să devină următorul mare val în medicina alternativă a secolului XXI şi că va avea un impact mult mai mare asupra abordării mondiale a îngrijirii sănătăţii şi că va constitui o provocare mult mai serioasă pentru abordarea chimică/mecanică a medicinei moderne decât orice altă formă de terapie tradiţională de până acum.

Capitolul 2

Principalele categorii ale practicii qi gong

În China există nenumărate stiluri, forme şi clasificări ale artei qi gong, acestea fiind bazate pe diversele curente de gândire, pe diferitele scopuri şi elemente accentuate în practică. Sursele chineze citează între 2 000 şi 4 000 de stiluri diferite de a practica qi gong. Unele au la bază principalele tradiţii filozofice, cum ar fi taoismul, budismul şi confucianismul, iar altele s-au dezvoltat pentru obţinerea anumitor rezultate, cum ar fi vindecarea, puterea marţială sau revelaţia spirituală, pe când altele sunt forme puternic stilizate ce poartă numele maeştrilor care le-au creat.

În ciuda acestei diversităţi, toate formele de practicare a artei qi gong au în comun anumite elemente fundamentale. Toate folosesc energia, străduindu-se să atingă echilibrul între polaritatea yin şi yang şi armonia funcţională între cele Cinci Energii Elementare care guvernează organele interne. Toate formele presupun o fuziune subtilă a interiorului cu exteriorul, a mişcării cu nemişcarea şi antrenează cele Trei Comori – esenţa, energia şi spiritul – ca elemente fundamentale ale practicii. Într-adevăr, una dintre caracteristicile distinctive ale artei qi gong este gama largă a aplicaţiilor sale practice. Din moment ce lucrează cu toate aspectele, începând de la funcţiile biologice de bază şi factorii fiziologici, cum ar fi sexul şi hormonii, sângele şi digestia, până la cele mai subtile facultăţi spirituale şi forţe cosmice superioare, cum ar fi intuiţia şi voinţa, energia astrală şi puterile de mediu, qi gong acoperă întregul spectru al autocultivării, oferind opţiuni diferite pentru persoane diferite, fără să compromită fundamentele sale în principiile universale Tao.

Putem contura cinci obiective de bază ca principale zone de interes în practica qi gong:

- îngrijirea sănătăţii;
- vindecarea bolilor;

- prelungirea vieţii ;
- dezvoltarea forţei fizice şi a dibăciei marţiale ;
- cultivarea conştientizării spirituale, a iluminării şi a eliberării din ciclul existenţei materiale.

Diversele curente de gândire şi stiluri de practică au pus accentul pe aceste elemente în măsuri diferite. Principalele categorii prezentate mai jos sunt cele care au tradiţia istorică cea mai îndelungată în China şi sunt, în general, acceptate în cercurile de qi gong de astăzi ca fiind cele mai importante stiluri.

Principalele curente de gândire în qi gong

Cele trei mari şcoli filozofice care au modelat civilizaţia chineză veche sunt taoismul, confucianismul şi budismul. Fiecare dintre aceste şcoli a adoptat arta qi gong ca sistem de autocultivare şi a adaptat practicile scopului particular pe care îl urmărea. În plus, odată cu marile şcoli filozofice, au mai evoluat două curente de gândire care au un caracter nesectar, fiind bazate pe aplicaţiile profesionale primare ale artei qi gong : şcoala medicală şi cea a artelor marţiale.

Şcoala taoistă

Taoismul este cea mai veche şcoală de gândire legată de qi gong, din moment ce se găseşte în toate aspectele civilizaţiei chineze tradiţionale. Într-adevăr, teoria şi practica fundamentale din qi gong se sprijină în întregime pe principiile esenţiale Tao, pe baza cărora s-au fondat toate artele şi ştiinţele tradiţionale din China. În practica Tao, scopul principal implicat de qi gong este acela de a „atinge nemurirea" (*cheng-shien*). Acest lucru implică gestaţia treptată a unui „embrion spiritual" (*ling-tai*), care îndeplineşte rolul de vehicul pentru transportarea, după moarte, a conştiinţei într-un tărâm superior existenţei, un tărâm imaculat, imaterial, al spiritului pur şi al conştienţei primordiale, dincolo de limitele spaţiului şi timpului. Pentru a atinge acest scop, adeptul trebuie să îşi conserve şi să îşi rafineze în permanenţă esenţa vitală, să cultive energia vitală şi să le transforme în vitalitate spirituală pură (*ling-qi*), din care se dezvoltă treptat embrionul spiritual al nemuririi. Pasul final

în acest proces şi ultimul stadiu al alchimiei interne a celor Trei Comori poartă numele de „întoarcerea spiritului în neant" sau „întoarcerea la origini".

Totuşi, pentru a atinge acest scop, adepţii taoismului credeau că trebuie să îşi cultive sănătatea fizică şi longevitatea ca fundament pentru practicile mai elevate şi, astfel, au dezvoltat un complex sistem de îngrijire a sănătăţii şi prelungire a vieţii, cunoscut sub numele de *yang-sheng* („cultivarea vieţii"). Acest sistem constă în dietă şi nutriţie corespunzătoare, plante medicinale şi exerciţii, yoga sexuală şi masaje, dar presupune şi o atenţie deosebită acordată armonizării activităţilor umane cu ritmurile naturii şi ciclurile cosmosului. Ideea stăpânirii forţelor universului pentru a-i ajuta pe oameni în căutarea sănătăţii, a longevităţii şi a nemuririi spirituale finale a fost o contribuţie pur taoistă la qi gong şi aceasta a dus la dezvoltarea multor arte şi ştiinţe care au fost mai târziu adoptate pentru valoarea lor practică în alte domenii, cum ar fi medicina, artele marţiale, astrologia şi geomanţia.

Cele mai importante elemente ale şcolii taoiste tradiţionale de practică qi gong sunt descrise pe scurt în continuare.

1. Conceptul de rafinare a spiritului pentru a ajunge la niveluri din ce în ce mai înalte de conştienţă, prin ridicarea energiei din centrul sacral şi cel abdominal înspre cap, este cel mai important principiu al practicii taoiste. Acest proces de rafinare este o condiţie a iluminării şi a nemuririi şi necesită mulţi ani de practică disciplinată pentru a-l finaliza.
2. Principalul element asupra căruia se concentrează practica este energia, de unde vine şi sintagma *qi gong* sau „lucrul cu energia". Energia este absorbită din multe surse – din aer prin respiraţie, din hrană prin digestie, din natură şi cosmos în timpul meditaţiei, din soare, lună şi stele, de la parteneri în yoga sexuală şi aşa mai departe. Toate formele de energie sunt atrase în sistemul uman, rafinate, cultivate şi transformate pentru aplicaţii spirituale mai înalte.
3. Un aspect unic al practicii qi gong taoiste este folosirea „porţilor de energie" aflate în corp, pentru a „respira energia" direct în sistemul uman din sursele externe.
4. Facultatea mentală a vizualizării este folosită pentru amplificarea puterii şi facilitarea fluxului energetic în qi gong, pe baza axiomei alchimiei interne conform căreia „spiritul comandă energia".

Vizualizarea poate aşadar să fie folosită pentru a dirija energia din surse externe în corp şi pentru a o face să circule oriunde în cadrul sistemului uman.

5. „Elixirul interior" (*nei-dan*) este fundamentul sănătăţii fizice şi al longevităţii, precum şi al iluminării spirituale. Acest elixir este rafinat din esenţă umană şi energie, nu din substanţe medicinale. Scopul alchimiei interne în practica qi gong taoistă este acela de a produce elixirul interior, prin transformarea esenţei fluidelor corporale vitale şi combinarea ei cu diferite alte surse de energie. Elixirul interior constituie hrana de bază a „embrionului spiritual" al nemuririi.
6. În afară de meditaţia prin nemişcare, practica qi gong taoistă include şi o formă unică de „meditaţie prin mişcare", folosită pentru dezvoltarea corpului, prevenirea şi vindecarea bolilor, stimularea secreţiilor vitale şi prelungirea vieţii. Acest tip de meditaţie presupune mişcări ritmice lente ale corpului, însoţite de o respiraţie abdominală adâncă. Cunoscute şi sub numele de *tao-yin* („indu şi ghidează") şi *wu-chin-shi* („Joaca celor Cinci Fiare"), aceste exerciţii au fost elaborate iniţial după modul în care se mişcă animalele în natură. Au fost rafinate apoi de călugărul indian Ta Mo, care le-a combinat cu respiraţia *pranayama* şi cu meditaţia, iar acest stil de practică a „meditaţiei prin mişcare" a devenit mai târziu baza tuturor formelor de „şcoală internă" a artelor marţiale chineze.
7. Adepţii artei qi gong taoiste practică şi un fel de post periodic, numit *bi-gu* (tradus literal ca „abţine-te de la seminţe"). Acesta presupune abţinerea nu numai de la consumarea seminţelor, ci şi a legumelor, a fructelor şi a tuturor mâncărurilor gătite. În timpul acestor perioade de post, adeptul consumă doar plante medicinale şi practică *qi*. Scopul postului *bi-gu* nu este numai acela de a detoxifia şi purifica trupul, ci şi de a-l obişnui să îşi ia energia direct din sursele externe, prin intermediul porţilor sale de energie, şi să producă energia internă din diferite forme de esenţă, păstrate în corp cu ajutorul alchimiei interne. În timpul perioadelor de *bi-gu*, qi gong se practică intensiv, pentru a stimula secreţiile de esenţă vitală şi a cataliza transformările sale în energie şi pentru a păstra deschise porţile majore, pentru intrarea fluxului de energie din natură şi din cosmos. Scepticii care iau în râs posibilitatea de a trăi timp îndelungat doar pe baza „[energiei] vântului şi a apei" ar trebui să ia în considerare faptul că, în 1995, un yoghin de 70 de ani a ţinut post timp

de 200 de zile, sub observaţie strictă, consumând zilnic doar două căni de apă şi mult *qi*, fără să piardă în greutate sau să sufere vreun alt neajuns. Atunci când mâncarea este complet îndepărtată din corp, alchimia internă a transformării, activată de qi gong, a esenţei în energie devine mult mai eficientă, iar sistemul uman de energie învaţă în mod natural să apeleze la rezervele infinite ale energiei universale libere. După ce se încheie fiecare perioadă de *bi-gu*, cantitatea de mâncare necesară descreşte în fiecare zi, datorită eficienţei ridicate a digestiei şi a asimilaţiei care rezultă din această practică. Cantitatea de somn necesară în fiecare noapte descreşte şi ea, datorită asimilaţiei ridicate a energiei care provine din surse externe.

8. Yoga sexuală a fost un element suplimentar distinctiv în practica qi gong taoistă. Aceasta presupune un act sexual prelungit, fără ejaculare din partea bărbatului, dar cu orgasme multiple pentru femeie. Ideea este aceea de a amplifica şi a echilibra energiile ambilor parteneri, stimulând secreţiile sexuale din abundenţă şi energia sexuală, conservându-le, transformându-le şi ridicându-le prin şira spinării spre cap. Principiul de bază aplicat aici era cunoscut sub numele de „reciclarea esenţei pentru hrănirea creierului" (*huan jing bu nao*). Din moment ce o componentă importantă a spermei bărbatului este fluidul cerebrospinal, există o bază ştiinţifică solidă în favoarea practicii reţinerii spermei pentru a hrăni creierul.
9. Practica qi gong taoistă a elaborat un sistem de îngrijire completă a sănătăţii, cunoscut sub numele de *yang-sheng tao* („Tao pentru cultivarea vieţii") ca sprijin general al practicii principale qi gong. Acest sistem acoperea, practic, toate aspectele vieţii, în vederea stabilirii unei „armonii sinergetice a Cerului, Pământului şi Umanităţii", asigurând, astfel, progresul rapid în planul practicii. Principiile de bază implicate de *yang-sheng* sunt următoarele:
   - pentru a atinge nemurirea spirituală, trebuie mai întâi să îţi îngrijeşti bine corpul, ca instrument de bază pentru practică;
   - corpul este alcătuit din diferite tipuri de energie vitală care sunt luate din Cer şi Pământ; astfel, cultivarea vieţii înseamnă cultivarea energiei;
   - sistemul uman este un microcosmos al naturii şi al cosmosului, aşadar sănătatea şi longevitatea se pot cultiva doar armonizând sistemul uman cu ritmurile Cerului şi Pământului;

ırii umane, cât şi faţetele universale ale spiritului primordial. Maeştrii ;ong recunosc faptul că oamenii trebuie să trăiască prin corpurile şi)ţiile lor, că poftele legate de mâncare şi sex sunt la fel de fundamen- pentru natura umană cum sunt muşchii şi oasele pentru corp, iar nţele familiei şi ale societăţii trebuie îndeplinite chiar şi de cei care ɜsc să îşi dedice viaţa cultivării valorilor spirituale. În acelaşi fel, până ɜi mai materialişti şi senzuali hedonişti sunt înzestraţi cu aceeaşi ener- fundamentală şi acelaşi spirit nemuritor ca şi cei mai elevaţi sfinţi. ;urul mod de a rezolva contradicţiile fundamentale din viaţa umană re trup şi spirit, dintre preocupările temporale şi cele spirituale, re natura umană şi spiritul universal constă în cultivarea ambelor aspecte dată, astfel încât ele să se echilibreze şi să se sprijine reciproc.

Acesta a fost curentul din arta chineză qi gong, ca formă de auto- ivare, încă de la aşa-numita reînviere neoconfucianistă din timpul ıstiei Sung, atunci când învăţaţii confucianişti au început să aplice eaşi practici folosite de budişti şi taoişti pentru iluminarea spirituală ıcultivării individuale a virtuţilor sociale şi a ordinii politice. Prin ıinarea diferenţelor dintre aplicaţiile laice şi cele spirituale, atenţia concentrată din ce în ce mai mult asupra factorului fundamental al ii care leagă trupul şi spiritul, intersectează temporalul cu universalul :operă golul dintre aspectul practic şi cel spiritual al autocultivării i gong, iar acel factor este energia. În consecinţă, cultivarea naturii vieţii împreună înseamnă cultivarea energiei fundamentale a vieţii leagă natura umană individuală de sursa primordială a tuturor ţiilor din univers. Atunci când această energie este puternică şi bine librată, se obţin nu doar sănătatea fizică, ci şi cea spirituală, sunt făcute atât necesităţile corpului, cât şi cele ale minţii, iar legătura ıordială a individului cu universul este restabilită. Acest tip de dez- ıre echilibrată a trupului şi spiritului prin cultivarea energiei funda- tale, de care depind amândouă, a devenit o bază comună a tuturor ıelor de qi gong chinezesc.

me bazate pe poziţia corpului

ıstă modalitate de clasificare a formelor de qi gong se bazează pe ţia adoptată pentru practică şi include patru categorii de bază: ıul, statul în picioare, poziţia „şezând" şi poziţia „întins".

• *Mersul* – acestea sunt forme care implică o mişcare ambulatorie a corpului, nu doar mişcările ritmice ale membrelor. Majoritatea artelor marţiale tradiţionale bazate pe qi gong, cum ar fi Tai Chi, Hsing Yi şi Pa Kua, se înscriu în această categorie, deşi există şi formele de „meditaţie prin mişcare" folosite pentru practica spirituală şi formele prin mers ale qi gong-ului medical pentru vindecarea bolilor, cum ar fi Guo Lin, care s-a dezvoltat în ultima vreme în China ca tratament pentru cancer. În toate cazurile, mersul se face încet, controlat şi este sincronizat ritmic cu respiraţia.

• *Statul în picioare* – formele în această poziţie includ multe dintre seturile de exerciţii qi gong care sunt realizate în tradiţionala „Postură a calului". Aceasta este o poziţie foarte stabilă care are un centru de greutate coborât, concepută să cultive echilibrul fizic şi o puternică legătură a „rădăcinilor" cu pământul. În cadrul exerciţiilor de meditaţie prin mişcare, cum ar fi „Cele Opt Piese de Brocart", picioarele rămân puternic fixate pe sol, în timp ce braţele, capul şi trunchiul se mişcă în conformitate cu diferite modele recomandate, sincronizate cu stadiile de inspiraţie şi expiraţie.

Mai există şi forme de meditaţie qi gong prin nemişcare; acestea sunt practicate stând în picioare, ceea ce facilitează fluxul liber al energiei interioare de la cap spre picioare. Poziţia în picioare profită la maximum de factorul energetic numit „panta de potenţial", care determină forţa câmpului polar în sistemul energetic uman dintre polul yang din creştetul capului şi polul yin de pe tălpile picioarelor. Cu cât este mai mare distanţa dintre cei doi poli în orice câmp energetic, cu atât se accentuează panta de potenţial şi fluxul de energie dintre poli e mai puternic. Polaritatea câmpului intensificat în această poziţie măreşte intensitatea şi accelerează fluxul de energie prin meridiane şi ajută la stabilirea rezonanţei armonice dintre câmpul energetic uman şi câmpurile mai puternice de forţe ale naturii (Pământului) şi ale cosmosului (Cerului). În poziţia şezând, câmpul este îngustat, perineul de la baza coloanei vertebrale, şi nu picioarele servind ca pol negativ yin; astfel, polaritatea totală a câmpului uman e redusă proporţional, rezultatul fiind un flux de energie mai uşor, mai puţin dinamic, care poate produce o activitate spirituală rafinată.

• *Poziţia „şezând"* – formele în poziţia şezând sunt practicate fie în posturile tradiţionale cu picioarele încrucişate, cum ar fi Lotus Complet sau Jumătate de Lotus, fie în poziţie şezând pe marginea unui taburet

sau scaun jos, cu picioarele fixate bine pe sol şi cu un unghi de 90 de grade între coapsă şi gambă. În timp ce aceste forme sunt, de obicei, asociate cu stilurile de meditaţie qi gong prin nemişcare, există şi unele exerciţii cu mişcare ce pot fi practicate în poziţie şezând, inclusiv setul Celor Opt Piese de Brocart.

Cel mai important aspect în toate poziţiile şezând este coloana vertebrală, care trebuie să fie ţinută dreaptă şi aliniată cu gâtul şi cu capul. În timp ce poziţia în picioare stimulează circulaţia nestingherită a energiei prin întregul sistem, inclusiv prin canalele din braţe şi picioare, poziţiile şezânde au tendinţa de a canaliza energia, în primul rând, pe Orbita Microcosmică a canalelor Controlului şi Concepţiei care se găsesc de-a lungul coloanei vertebrale, trec prin cap şi coboară prin partea din faţă a corpului spre abdomenul inferior. Acestea sunt principalele canale implicate în alchimia internă a celor Trei Comori, în transformarea şi transportarea energiei în centrii celor Trei Câmpuri ale elixirului situaţi sub ombilic, în plexul solar şi în cap. Formele în poziţie şezând sunt aşadar cel mai frecvent utilizate în practicile qi gong care cultivă energia spirituală şi se concentrează asupra alchimiei interne, în timp ce formele în poziţia în picioare sunt folosite mai mult pentru cultivarea energiei pentru forţă fizică, putere marţială şi vitalitate generală.

• *Poziţia „întins"* – este folosită doar atunci când formele practicate în picioare, aşezat sau în mers nu pot fi aplicate, ca în cazul persoanelor slăbite sau în vârstă ori ale celor care se recuperează în urma unor boli grave. Doar aspectele legate de respiraţie şi cele meditative din qi gong sunt practicate în poziţia întins, nu şi exerciţiile fizice care implică mişcarea. În această poziţie, vizualizarea este folosită ca înlocuitor al mişcărilor fizice ale membrelor, pentru a dirija energia către diferite părţi ale corpului. Formele în poziţie întins sunt folosite, în primul rând, pentru vindecare în cadrul qi gong-ului medical, deşi persoanele slăbite care nu pot sta drept în această poziţie le pot folosi şi pentru practicarea meditaţiei. Datorită alinierii corpului paralel cu suprafaţa pământului în poziţia întins, polaritatea câmpului din sistemul energetic uman este, practic, redusă la zero, ceea ce înseamnă că energia trebuie să fie mobilizată în totalitate cu ajutorul respiraţiei şi al controlului minţii, cu un impuls foarte redus din partea pantei de potenţial dintre cer şi pământ. Din această cauză, e deosebit de dificil să se echilibreze energiile interne ale sistemului uman cu câmpurile de forţe ale Cerului

şi Pământului în poziţia întins, dar această poziţie este foarte folositoare pentru cultivarea controlului mental conştient asupra respiraţiei şi a energiei şi aplicarea vizualizării, a voinţei şi a altor facultăţi mentale pentru dirijarea energiei prin corp.

Forme de echilibrare a corpului, a respiraţiei şi a minţii

Acest mod de clasificare a formelor de qi gong se bazează pe aspectul principal al sistemului uman care este echilibrat de un anumit exerciţiu. Toate diferitele forme şi şcoli de qi gong lucrează cu aceleaşi atribute de bază ale vieţii postnatale : corpul, respiraţia şi mintea. Fiecare dintre aceşti factori trebuie să fie echilibrat ca o condiţie necesară pentru lucrul cu aspectele lor prenatale primordiale – esenţa, energia şi spiritul – pentru a stăpâni puterea universului de a intensifica viaţa. Diferite exerciţii qi gong pot fi, astfel, clasificate în conformitate cu aspectul sistemului uman pe care îl echilibrează.

• *Echilibrarea Corpului* (*tiao-shen*). În qi gong, echilibrarea corpului este obţinută prin realizarea unei serii de exerciţii de întindere şi relaxare care elimină toate tensiunile din corp şi instaurează o stare de destindere fizică totală. Relaxarea totală a corpului este o condiţie necesară pentru menţinerea posturii adecvate în timpul practicii, pentru circulaţia liberă a sângelui şi a energiei, pentru o respiraţie corectă şi pentru instaurarea unei stări stabile de linişte mentală. Orice tensiune în muşchi şi tendoane sau disconfort în zona încheieturilor are tendinţa de a dezechilibra corpul, de a îngreuna circulaţia, de a inhiba respiraţia abdominală profundă şi de a distrage mintea.

Această categorie de exerciţii include manevre menite să întindă şi să relaxeze anumite părţi ale corpului, cum ar fi picioarele, umerii şi gâtul, calistenii lente şi ritmice pentru stimularea circulaţiei şi încălzirea întregului corp şi diferite tipuri de masaj, lovire uşoară, frecare şi presopunctură pentru calmarea şi echilibrarea anumitor muşchi, încheieturi şi ţesuturi. Pe măsură ce corpul devine din ce în ce mai relaxat, sistemul nervos autonom predă controlul ramurii parasimpatice, calmante şi tonifiante, care echilibrează sistemul endocrin (hormonal) şi activează mecanismele interne de vindecare ale corpului. Din moment ce esenţa prenatală este stocată, în principal, în glande, aceste exerciţii

de echilibrare a corpului influenţează, în cele din urmă, esenţa, reglând reacţiile de vindecare ale sistemului endocrin.

• *Echilibrarea Respiraţiei* (*tiao-shi*). Echilibrarea respiraţiei înseamnă stabilirea controlului voliţional asupra respiraţiei şi cultivarea unui model de respiraţie ritmică produsă de dilatarea şi contractarea diafragmei. Modelele noastre normale de respiraţie nu sunt deloc echilibrate : sunt în mod constant întrerupte atunci când vorbim, sunt accelerate sau inhibate de schimbările de dispoziţie, împiedicate de tensiune, încordate de efortul fizic sau nesupravegheate din cauza minţii distrate. Din moment ce respiraţia reflectă energia din sistemul uman, modelele dezordonate ale respiraţiei reflectă şi induc un flux de energie neregulat ; astfel, pentru a echilibra energia, trebuie mai întâi să se echilibreze respiraţia.

Diferitele faze ale respiraţiei pot fi echilibrate prin practicarea diferitelor exerciţii de respiraţie, cum ar fi respiraţia-muget, respiraţia compresată, respiraţia alternativă prin fiecare nară şi aşa mai departe. Această categorie de exerciţii include, astfel, toate modurile diferite ale respiraţiei abdominale profunde folosite în practica qi gong. La fel cum exerciţiile fizice pot fi folosite separat doar pentru echilibrarea corpului în pregătirea pentru qi gong, exerciţiile de respiraţie pot fi făcute separat pentru a echilibra respiraţia înainte de realizarea practicii principale.

Echilibrarea respiraţiei reglează şi sistemul energetic. Controlul respiraţiei stabileşte echilibrul emoţional, armonizează cele Cinci Energii Elementare ale organelor, echilibrează polaritatea yin-yang, stimulează circulaţia energiei prin meridiane şi sincronizează câmpul energetic uman cu câmpurile electormagnetice ale pământului, planetelor şi stelelor.

• *Echilibrarea Minţii* (*tiao-shin*). Echilibrarea minţii înseamnă controlarea funcţiilor cerebrale postnatale ale minţii umane, astfel încât forţele prenatale ale spiritului primordial să se poată manifesta. Aceasta presupune eliberarea minţii de gândirea discursivă şi centrarea atenţiei dinspre lumea exterioară percepută prin intermediul celor cinci simţuri spre lumea interioară a esenţei, energiei şi spiritului. O stare de spirit calmă, liniştită, lipsită de gânduri şi de distracţii senzoriale este o condiţie absolut necesară pentru orice formă de lucru cu energia interioară în qi gong. Nici corpul, nici respiraţia nu pot să ajungă şi să rămână într-o stare de echilibru decât dacă şi mintea este echilibrată.

Există diferite metode care pot fi folosite pentru echilibrarea minţii, cum ar fi menţinerea „conştiinţei unidirecţionate" prin concentrarea atenţiei asupra unui anumit obiect sau a unei imagini, lăsând gândurile

să se destrame în mod natural pe măsură ce apar, blocarea tuturor senzaţiilor fizice, numărarea respiraţiilor şi aşa mai departe. Multe dintre aceste tehnici sunt mijloace standard de inducere a unei stări stabile de linişte mentală, claritate şi atenţie concentrată spre interior înainte de meditaţie. În qi gong, cel mai uşor mod de echilibrare a minţii constă în concentrarea deplină a conştiinţei asupra echilibrării corpului şi a respiraţiei. Acest lucru oferă un punct de concentrare convenabil pentru direcţionarea atenţiei spre interior în timpul practicii şi menţinerea ei suficient timp pentru ca distracţiile exterioare să se piardă în fundal. Apoi, când corpul este complet relaxat, respiraţia este sub control, sistemul nervos şi cel endocrin sunt sincronizate pentru a activa reacţii de vindecare şi energiile interioare se deplasează în acord cu fluxul ritmic al respiraţiei, mintea intră în mod firesc în aceeaşi stare de echilibru şi armonie stabilită de corp şi de respiraţie. Dacă un factor de natură mentală, emoţională sau senzorială vă distrage atenţia în timpul practicii, în loc să-i permiteţi să vă preocupe şi să vă deranjeze astfel mintea, trebuie doar să vă concentraţi atenţia din nou asupra unui anumit punct de echilibru al corpului şi al respiraţiei ca acel factor să dispară.

Cheia controlării atenţiei minţii şi, implicit, a conştienţei este facultatea spiritului primordial cunoscută sub numele de *yi* (intenţie, voinţă). Voinţa este agentul care ne permite să ne exercităm controlul voliţional asupra corpului, respiraţiei şi minţii, în loc să le lăsăm să fie controlate de alte forţe şi alţi factori, cum ar fi emoţiile, percepţiile senzoriale, energiile externe, aşteptările altor persoane şi aşa mai departe. În practică totuşi, este mult mai uşor să folosim voinţa pentru a controla corpul şi a echilibra respiraţia decât pentru a controla şi echilibra mintea – simplul act de a echilibra în mod conştient corpul şi respiraţia tinde să echilibreze şi mintea. În plus, nu prea contează dacă actul echilibrării începe cu trupul, cu respiraţia sau cu mintea, deoarece, în cele din urmă, toate trei trebuie echilibrate pentru a practica qi gong.

Lăsând la o parte toate aceste şcoli, stiluri, forme şi variante, qi gong se rezumă, de fapt, la trei mari categorii de practică în care pot fi incluse toate tradiţiile, obiectivele şi aplicaţiile sale diferite. Aceştia sunt „cei trei de M" ai artei qi gong: medicina, meditaţia şi artele marţiale. Într-un fel sau altul, fiecare stil de practică poate fi inclus în una dintre aceste categorii principale şi multe dintre ele au aplicaţii în toate trei.

De fapt, aproape toţi marii maeştri qi gong din China, atât de-a lungul istoriei, cât şi astăzi, şi-au început instruirea în unul dintre aceste domenii şi apoi şi-au extins practica pentru a le îmbrăţişa pe toate trei. Practic, toţi maeştrii şcolilor interne de arte marţiale chineze, de exemplu, sunt şi meditatori împliniţi, şi vindecători foarte înzestraţi, în timp ce majoritatea doctorilor specializaţi în medicina tradiţională chineză practică şi artele marţiale pentru sănătate şi meditaţia pentru cultivarea energiei interne de vindecare. Încă din vremea lui Ta Mo, călugării chinezi au practicat qi gong nu numai pentru iluminarea spirituală, ci şi pentru sănătatea fizică şi pentru vindecare.

Numitorul comun care leagă medicina, meditaţia şi artele marţiale este *qi*, energia universală liberă a vieţii ce vindecă trupul, iluminează mintea şi îl întăreşte pe practician, atât din punct de vedere fizic, cât şi spiritual. Indiferent dacă intraţi pe poarta medicinei, a meditaţiei sau a artelor marţiale, odată ce ajungeţi în templul artei qi gong, veţi descoperi că toate aceste distincţii şi multe altele sunt irelevante, deoarece energia de bază cu care aveţi de-a face în qi gong este, după cum subliniază Lao Zi în *Tao te qing*, „fără sunet, fără substanţă, nu depinde de nimic, nu se schimbă, pătrunde peste tot şi nu dă greş. O putem considera mama tuturor lucrurilor de sub Cer”.

Capitolul 3

Qi gong şi cele Trei Forţe: armonia Cerului, Pământului şi Umanităţii

Cerul (*tien*), Pământul (*di*) şi Umanitatea (*ren*) sunt cunoscute în filozofia taoistă sub numele de cele Trei Forţe (*san tsai*). Umanitatea are forme şi funcţii într-o poziţie centrală între forţele cosmice ale *tien*-ului şi forţele naturale ale *di*-ului, fiind „acoperită de Cerul de deasupra şi sprijinită de Pământul de dedesubt", şi viaţa umană înfloreşte în măsura în care se armonizează cu forţele cosmosului şi cu elementele naturii ce o modelează.

„Cerul" este sursa spiritului primordial şi a conştiinţei universale, a virtuţii înţelepciunii şi a puterii voliţionale a intenţiei, ca şi a tuturor facultăţilor mentale asociate cu mintea umană postnatală. În esenţa sa deschis şi gol, în mod natural strălucitor, senin şi înzestrat cu putere nemărginită, Cerul inundă spiritul uman cu primordiala „Virtute Tao" (*dao-deh*), care îi oferă minţii umane capacitatea de a atinge conştiinţa primordială pură cunoscută sub numele de „iluminare" în budism şi „nemurire" în tradiţia taoistă. Cerul este reşedinţa zeităţilor şi e sinonim cu puterea creatoare divină cunoscută sub numele de „Tao" sau „Izvorul" în tradiţia chineză, „Brahma" în hinduism, „Buddha" sau „Bodhi" în gândirea budistă şi „Dumnezeu" în religiile occidentale. Cerul îşi manifestă forţa primordială în viaţa umană prn forţele misterioase ale sorţii şi destinului (*ming*), prin legile universale ale karmei (*yin-guo*) şi ale reîncarnării (*lun-hui*), precum şi prin darurile mistice ale inspiraţiei divine (*ling-gan*) şi ale comuniunii spirituale (*tung-ling*) cu fiinţele divine.

Cerul este penultima expresie a principiului yang în viaţa umană şi cele mai clare manifestări ale sale vizibile pe pământ sunt soarele şi firmamentul, planetele şi stelele, precum şi alte surse celeste dinspre care un flux nesfârşit de forţe cosmice inundă Pământul şi Umanitatea. Vechea ştiinţă taoistă a astrologiei şi cea a divinaţiei au evoluat ca

modalitate de analizare, interpretare şi predicţie a felului în care diferitele forţe ale Cerului influenţează şi dirijează viaţa oamenilor pe Pământ. Bolta cerească este principalul simbol al Cerului în filozofia taoistă şi de aceea ideogramele pentru „Cer" şi „boltă cerească" sunt aceleaşi în limba chineză - *tien**. Vremea, care reflectă diferitele stări şi transformări ale energiei pe bolta cerească, este aşadar văzută ca o manifestare pământească a toanelor Cerului, fiind numită în limba chineză *tien-qi*, ceea ce înseamnă „Temperamentul Cerului" sau, pur şi simplu, „Energia celestă", în funcţie de nuanţa dorită.

„Pământul" se referă la lumea materială a solului şi a apei, a munţilor şi a râurilor, a uscatului şi a oceanelor, a plantelor şi a animalelor, care constituie contextul concret al vieţii umane materiale. Este sursa forţelor naturale, a elementelor şi energiilor fundamentale care alcătuiesc şi reglează corpurile noastre fizice şi „fac ca lumea noastră să se învârtă". În esenţa sa masiv şi stabil, ritmic şi echilibrat, Pământul este fântâna celor Cinci Energii Elementare şi scena transformărilor ciclice ale naturii care modelează formele fiziologice şi controlează funcţiile biologice ale corpului uman. Sistemul uman extrage elementele telurice şi energiile terestre din sursele postnatale primare, cum ar fi hrana, apa şi aerul, din care produce Energia Veritabilă care alimentează corpul fizic. Oamenii îşi asigură nutriţia postnatală şi din alte surse naturale suplimentare, cum ar fi plantele medicinale şi mineralele, sunetele, culorile şi puternica energie sexuală. Într-adevăr, sexul este atât de important şi de puternic ca sursă de energie vitală în viaţa umană, încât în chineza scrisă se foloseşte aceeaşi ideogramă pentru a reprezenta cuvintele *natură* şi *sex*.

Pământul este aşadar corespondentul polar yin al puterii yang a Cerului în viaţa umană. „Cerul a fost creat prin acumularea de yang", afirmă *Tratatul clasic de medicină internă al Împăratului Galben*, „şi Pământul s-a format prin acumularea de yin". Pământul îşi exprimă forţa în viaţa umană prin instinctele de supravieţuire şi pornirile primare de a procrea şi a perpetua specia prin reproducere sexuală. Principalele

---

* În limba engleză, cuvântul *heaven* are doar accepţiunea de „rai, ceruri", iar pentru „boltă cerească, cer", există cuvântul *sky*. În limba română în schimb, putem folosi *cer* atât pentru „rai" (aşa cum este folosit în text atunci când e scris cu majusculă), cât şi pentru „boltă cerească". Situaţia este similară celei din limba chineză explicate în text (n.tr.).

sale manifestări sunt însăşi planeta Pământ, Luna şi ciclurile lunare ale mareelor şi timpului pe care orbita sa în jurul Pământului le controlează, miriadele de specii de plante şi animale, schimbările ciclice ale anotimpurilor, fazele naşterii, maturizării, deteriorării şi morţii şi alte forţe şi ritmuri fundamentale ale naturii. Pământul este aşadar principalul punct focal în medicină şi în artele marţiale, în ştiinţa nutriţiei şi fiziologie, în geomanţie, fizică şi yoga sexuală.

Armonia Pământului cu Umanitatea se obţine, în primul rând, prin mijloace fiziologice. Desigur, prin qi gong se intensifică şi se sprijină aceste funcţii prin mărirea eficienţei digestiei şi a metabolismului, îmbunătăţind respiraţia şi circulaţia şi echilibrând toate funcţiile vitale ale corpului ; de aceea, qi gong joacă un rol important în orchestrarea unei relaţii sănătoase şi armonioase între Pământ şi Umanitate şi în îmbunătăţirea eficienţei sistemului uman de a utiliza resursele temporale ale pământului.

În armonia dintre Cer şi Umanitate practica qi gong joacă cel mai direct şi mai indispensabil rol ca mediator de energie. Spre deosebire de Pământ, Cerul este etern şi nemuritor şi puterea sa este, în consecinţă, infinită şi inepuizabilă. Energiile pe care oamenii le iau din univers prin practica qi gong depăşesc funcţiile fiziologice ale corpului şi intră în sistemul energetic uman direct prin porţile energetice, pulsând prin reţeaua de meridiane a corpului asemenea unor valuri sau curenţi de energie primordială pură. Spre deosebire de hrana, apa şi aerul de pe Pământ, care dau naştere la produse reziduale în corp pe măsură ce produc energie – reziduuri ce poluează sistemul şi necesită multă energie pentru a fi eliminate –, energia primordială a stelelor, a planetelor şi a altor surse astrale ale universului alimentează sistemul uman fără a-l polua, oferindu-i o rezervă nelimitată de energie de cea mai bună calitate, fără să coste nimic. Iată motivul pentru care această energie este numită în mod curent în limba engleză *universal free energy* („energie universală liberă") – deoarece este disponibilă oricărei fiinţe din univers care învaţă cum să se conecteze la ea. Qi gong este singura tehnologie de care veţi avea nevoie vreodată pentru a vă conecta sistemul personal de energie la „Internetul" energiei universale libere, aceeaşi energie ce alimentează stelele şi planetele, creează toate lucrurile de sub cer şi susţine toate formele de viaţă din univers. Dar, pentru a utiliza această tehnologie simplă, este important să înţelegeţi mai întâi cum funcţionează aparatura umană implicată în manevrarea energiei.

Microcosmos şi macrocosmos: „universul interior"

Corpul uman şi reţeaua sa de canale energetice şi puncte de forţă formează o replică microcosmică a universului exterior – „universul interior" –, care are propriul „Cer" şi „Pământ", propria „vreme" emoţională interioară şi „ecosisteme" ale organelor, propriile „râuri" de sânge şi „munţi" de carne, propriile „zăcăminte" minerale de oase şi „oceane" saline de fluide celulare. Fiecare celulă, ţesut, organ şi orice altă parte a corpului emană propriul câmp electromagnetic, care pulsează cu propria frecvenţă şi îşi reglează propriii curenţi interni de energie, în timp ce întregul corp radiază un câmp energetic auric ce se extinde pe o rază de aproximativ un metru în jur. Câmpul energetic uman interacţionează cu şi este influenţat de câmpurile energetice mai mari din jurul său, cum ar fi cele produse de reţeaua electrică din case şi clădiri, de formaţiunile geologice ale pământului, de grupurile mari de persoane, de continente şi oceane, de câmpul gravitaţional al planetei înseşi şi de câmpurile cosmice mai mari ale sistemului solar, ale stelelor şi galaxiilor. Un efect pozitiv de întărire se produce atunci când sistemul uman şi toate părţile sale funcţionează în armonie cu câmpurile energetice ale naturii şi ale cosmosului, care sunt echilibrate în mod natural şi vibrează în mod dinamic. Apar efecte negative de debilitare în corp atunci când li se permite unor câmpuri de energie artificială haotică şi dezechilibrată, cum ar fi cele produse de linii şi transformatoare de înaltă tensiune, de televizoare şi computere, de telefoane celulare şi cuptoare cu microunde, să suprime, să distorsioneze şi să interfereze în vreun fel cu oscilaţiile naturale ale câmpului energetic uman.

Câmpul energetic uman funcţionează ca un microcosmos al întregului univers şi al tuturor elementelor care îl compun, cum ar fi stelele şi planetele, soarele şi luna. Capul este asociat cu polul pozitiv yang al Cerului, iar regiunea sacrală adăposteşte polul negativ yin al Pământului şi aceşti doi poli sunt legaţi prin intermediul „scării spre Cer". În corpul fizic, această scară este coloana vertebrală, dar în corpul aurei de energie este Canalul Central, cunoscut în chineză şi sub numele de „Canalul Pătrunzător" (*chung-mai*), de-a lungul căruia sunt localizaţi cei şapte centri energetici numiţi „câmpuri ale elixirelor" (*dan-tien*) sau „chakre". Fiecare dintre aceşti centri oscilează la o anumită frecvenţă şi fiecare chakră, atunci când este deschisă şi echilibrată, intră în rezonanţă cu

anumite benzi de energie superioară din cosmos, astfel atrăgând forţele mai înalte care se găsesc pe acele frecvenţe direct în sistemul uman, unde sunt transformate în pulsuri de energie specifice corpului şi minţii umane.

Cele şapte chakre funcţionează ca receptori şi transformatori pentru energiile cosmice ale Cerului şi energiile naturale ale Pământului atrase de qi gong în sistemul uman prin diferite „porţi energetice" (*qi-guan*) de pe corp (fig. 2). Porţile principale de intrare pentru energiile astrale ale Cerului sunt punctele *ni-wan-gong* şi *bai-hui* de pe creştetul capului, în timp ce porţile majore pentru forţele Pământului sunt punctele *hui-yin* din perineu, *lao-gong* de pe palme şi *yung-chuan* de pe tălpi. Energia cosmică intră în chakra a şaptea de pe creştetul capului sub forma unei lumini albe, strălucitoare, care conţine întregul spectru energetic astral. Atunci când această energie ajunge la chakra a şasea sau în „câmpul elixirului superior", ea este refractată în diferite raze colorate asociate cu fiecare dintre celelalte chakre : violet pentru a şasea (creier/glanda pituitară), azuriu pentru a cincea (gât/tiroidă), verde deschis pentru a patra (inimă/timus), galben-auriu pentru a treia (plexul solar/suprarenală), portocaliu pentru a doua (ombilic/testicule şi ovare) şi roşu pentru prima (perineu/orificiile anal şi sexual). Pe măsură ce această energie coboară în sistem, ea este temperată progresiv pentru a fi folosită de subsistemele din ce în ce mai joase şi mai lente ale corpului uman.

În acelaşi fel, atunci când energiile mai dense ale pământului sunt atrase în corp prin punctele din tălpi şi perineu, ele sunt activate de chakre pe măsură ce urcă spre cap, de la energia de Foc roşie şi consistentă a organelor sexuale şi excretoare spre energia albă, pură, de Apă a creierului şi a facultăţilor superioare ale spiritului. Astfel, cele trei chakre superioare sunt asociate cu forţele spirituale primordiale şi cu facultăţile mentale postnatale, pe când cele trei inferioare sunt implicate în funcţiile fiziologice ale corpului, chakra a patra centrală fiind în zona inimii şi adăpostind conştiinţa umană (Umanitatea), care are rolul de echilibru central între Cer şi Pământ. În alchimia internă taoistă, doar trei dintre aceste chakre sunt implicate, în general, în majoritatea practicilor. Acestea sunt cunoscute sub numele de cele „Trei Câmpuri ale Elixirelor" (*san dan-tien*) : centrul inferior situat în chakra a doua de sub ombilic controlează esenţa vitală şi corpul ; centrul median din chakra a treia adăposteşte energia postnatală de Foc a emoţiilor şi orgoliului ; centrul superior din creier este implicat în practica spirituală şi adăposteşte forţele primordiale trezite de o astfel de practică.

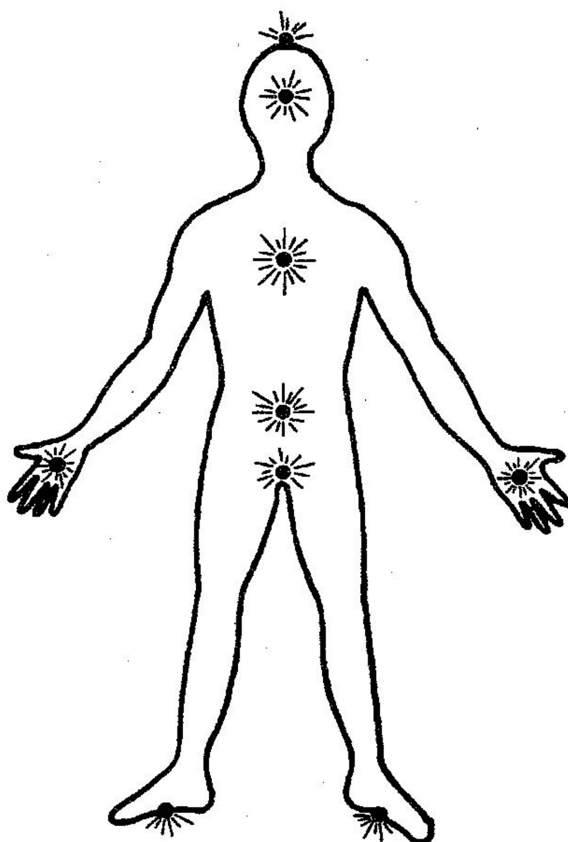


Figura 2. „Porţile energetice” majore de pe corpul uman: creştetul capului, fruntea, inima, ombilicul, perineul, palmele şi tălpile

Întregul sistem energetic uman constituie un „câmp energetic organizator subtil” (CEOS), un câmp dinamic de forţe care organizează energiile şi elementele din interiorul său în sisteme organice integrate necesare pentru susţinerea oricărei forme de viaţă. În cazul oamenilor, de exemplu, CEOS organizează elementele şi energiile atomice sub forma trupului uman în concordanţă cu modelul conţinut în matricea iniţială a ADN-ului. Astfel de câmpuri energetice sunt asociate tuturor organismelor vii şi reprezintă singura forţă din univers care rezistă legii entropiei, adică dizolvării tuturor materiilor compuse. Aceste câmpuri energetice vii susţin aşadar viaţa organică sub formă materială, dar numai atâta timp cât menţin o stare de polaritate dinamică, reîncărcându-se şi reechilibrându-se în mod constant prin rezonanţa sincronizată cu câmpurile superioare de forţe, cum ar fi planetele, stelele şi galaxiile. Qi gong-ul reprezintă un mod de armonizare a câmpului energetic uman cu aceste câmpuri superioare de forţe, reîncărcând astfel bateriile unui aparat fără fir, conectându-l la o sursă continuă de energie electrică.

Un alt mod în care sistemul uman transformă energiile pe care le asimilează prin practica qi gong e prin intermediul a ceea ce este cunoscut în ştiinţa occidentală sub numele de „efect piezoelectric". Acesta se referă la o proprietate unică posedată de toate structurile cristaline, prin care orice tip de energie aplicată prin vibraţii sau unde la o structură cristalină este transformată în impulsuri electromagnetice. Corpul uman conţine o varietate de ţesuturi care au o structură cristalină în matricea lor, în special oasele, ţesuturile conjunctive şi electroliţii din anumite fluide corporale. Aceste structuri cristaline au capacitatea de a converti diferite tipuri de energie prin unde de frecvenţă înaltă la care sunt expuse, cum ar fi lumina sau sunetul, producând impulsuri electromagnetice specifice care sunt conduse de meridiane şi nervi şi utilizate de diferite organe şi ţesuturi ale corpului. Acesta este mecanismul prin care mantra, muzica şi diferitele silabe sacre pot fi folosite pentru a echilibra şi vindeca trupul : pe măsură ce undele sonore vibrează în corp, structurile cristaline din cadrul ţesuturilor le transformă în curenţi pulsanţi ce sunt mai apoi conduşi spre diferite organe şi glande, în funcţie de frecvenţa şi amplitudinea semnalului undei care intră. Qi gong-ul deschide sistemul uman către unele dintre cele mai înalte benzi de unde energetice din univers, care sunt transformate în interiorul corpului pentru a produce pulsuri de energie vindecătoare care reechilibrează întregul sistem şi pot fi folosite pentru a vindeca, dar şi pentru a preveni bolile şi pentru a vindeca anumite organe. Efectul piezoelectric este unul dintre aspectele cele mai caracteristice şi importante ale artei qi gong ca metodă de îngrijire a sănătăţii şi prelungire a vieţii.

Astfel, Armonia Cerului şi Umanităţii este obţinută prin acordarea microcosmosului sistemului energetic uman la câmpurile energetice macrocosmice ale ecosistemelor, sistemului solar, ale celor stelare, galactice etc., menţinând, astfel, o stare de polaritate dinamică ce păstrează toate funcţiile din corp într-un echilibru perfect. Dacă o astfel de stare este menţinută prin practică zilnică, dezechilibrele care produc boli fizice în corp nu pot apărea, rezultatele fiind sănătatea şi longevitatea. Acesta este motivul pentru care înţelepţii şi misticii din China antică au dedicat atât de mult timp şi atenţie studiului forţelor cosmice, schimbărilor ciclice din natură, influenţelor planetare şi stelare, câmpurilor de forţe ale pământului şi altor factori ce influenţează sistemul energetic uman. Ei au elaborat, de asemenea, practici specifice pentru

a stăpâni aceste forţe şi a le armoniza cu energiile umane şi, dintre toate, qi gong a devenit metoda principală de atingere a Armoniei între Cer şi Umanitate care serveşte ca fundament al sănătăţii fizice, al vieţii lungi şi al conştiinţei spirituale, „precum în Cer, aşa şi pe Pământ".

Ciclurile ritmice ale naturii şi cosmosului

Tot ce se găseşte în natură şi în cosmos, de la nivel atomic până la nivel galactic şi de la celule la organisme complexe, funcţionează în conformitate cu ritmurile naturale şi ciclurile regulate determinate de legile universale ale energiei. Aceste legi, transformările ciclice şi ritmurile organice ale vieţii cărora le dau naştere sunt cunoscute sub numele de „Tao", „Calea" eternă a universului şi marele „Drum" al vieţii. „Cei care îşi modelează viaţa în conformitate cu Tao trăiesc mult", afirmă un text chinez antic. „Cei care i se împotrivesc pier timpuriu."

Unul dintre cele mai vechi sisteme chinezeşti de calculare a ciclurilor cosmice şi a ritmurilor naturale ale Cerului şi Pământului pentru a le armoniza cu problemele oamenilor şi a le utiliza pentru sănătate şi longevitate este cunoscut sub numele de „Cele Zece Tulpini Celeste şi cele Douăsprezece Ramuri Telurice". Cele Zece Tulpini Celeste se referă la câmpurile radiante de forţe care transmit raze de energie cosmică spre pământ în sistemul energetic uman de la planete şi de la sistemul solar. Asemenea cosmologiei antice din Egipt şi India, tradiţia taoistă clasică din China citează existenţa a zece în loc de nouă planete în sistemul nostru solar şi observaţiile astronomice recente par să confirme prezenţa celei de-a zecea planete „lipsă", despre care se spune că se învârte în jurul soarelui într-o elipsă largă situată într-un plan diferit faţă de celelalte planete. Multe dintre fenomenele misterioase şi transferurile de energie inexplicabile experimentate în momentul de faţă în sistemul nostru solar şi pe planeta noastră sunt atribuite de unii astronomi întoarcerii iminente a acestei a zecea planete într-o orbită mai apropiată de soare, care o va aduce şi mai aproape de pământ, provocând transformări majore în câmpul electromagnetic al pământului.

Cele Zece Tulpini Celeste se referă aşadar la „arterele" prin care energiile celor zece planete, inclusiv forţele proprii pământului, intră în sistemul energetic uman şi îl influenţează, iar qi gong stabileşte condiţiile de echilibru şi armonie care îi permit sistemului uman să intre

într-o rezonanţă sincronizată cu aceste forţe, şi nu să se afle în conflict cu ele. Această sincronicitate le permite chakrelor şi structurilor cristaline să primească şi să transforme aceste frecvenţe celeste în impulsuri energetice care pot fi folosite pentru a reîncărca şi reechilibra sistemul uman.

Cele Douăsprezece Ramuri Telurice se referă la cele douăsprezece meridiane organ-energie şi la legăturile lor ombilicale cu surse externe de energii pământeşti corespunzătoare din natură. Cele Cinci Energii Elementare ale naturii curg prin aceste ramuri, la fel ca toate celelalte tipuri de energie produse din resursele pământului, cum ar fi hrana, apa, aerul, culoarea, aroma, sunetul şi atingerea. Cele Douăsprezece Ramuri Telurice se manifestă în tot felul de cicluri ritmice de câte douăsprezece elemente, influenţând echilibrul şi funcţiile sistemului uman şi aspectele vieţii umane în multe moduri - douăsprezece luni ale anului, cele douăsprezece perioade de câte două ore ale zilei din sistemul chinezesc „duodecimal" de măsurare a timpului, cele şase organe masive yin şi cele şase organe goale yang ale corpului, cele douăsprezece case ale zodiacului şi aşa mai departe. Figura 3 ilustrează câteva dintre cele mai importante corelaţii între cele Douăsprezece Ramuri Telurice şi modul în care pot fi folosite acestea pentru a armoniza sistemul uman cu fluxul de forţe reprezentat de timp şi anotimpuri. De exemplu, ramura cunoscută sub numele de *chou* corespunde ficatului şi energia sa se găseşte la punctul maxim în luna decembrie, în intervalul orar 1-3 în timpul zilei. Aşadar, dacă practicaţi exerciţii qi gong speciale pentru tonifierea energiei ficatului, cel mai bun moment pentru a culege acea energie din mediu este între ora 1 şi ora 3 după-amiaza, luna cea mai benefică pentru practică fiind decembrie.

Alte perioade de energie maximă sunt solstiţiile de vară şi de iarnă, care sunt cea mai lungă şi, respectiv, cea mai scurtă zi a anului, şi echinocţiile de primăvară şi de toamnă, când ecuatorul Pământului se apropie cel mai mult de Soare în orbita sa eliptică prin sistemul solar, ziua şi noaptea având exact aceeaşi durată. Aceste momente sunt excelente pentru recoltarea energiei din sistemul solar cu ajutorul practicii qi gong. Nopţile cu lună plină şi lună nouă sunt, de asemenea, momente preferate pentru meditaţii lungi, uneori de la miezul nopţii până în zori, pentru a inunda sistemul cu aspectele yang, respectiv yin ale energiei lunare.

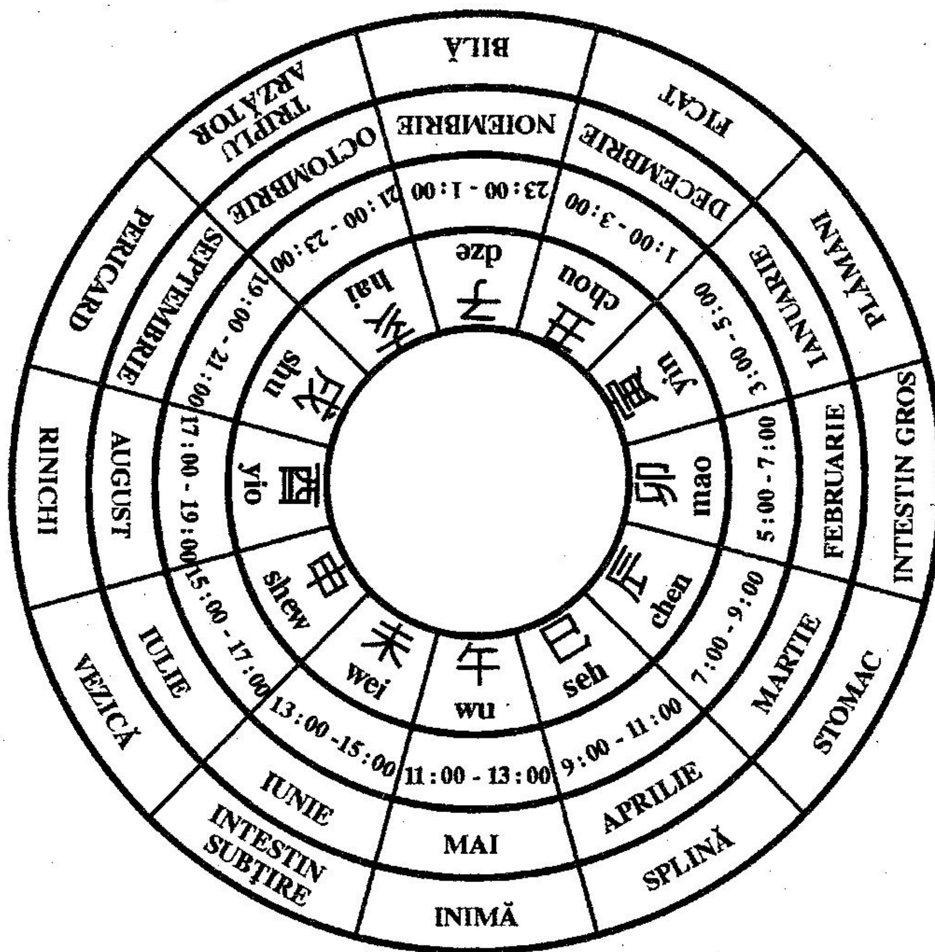
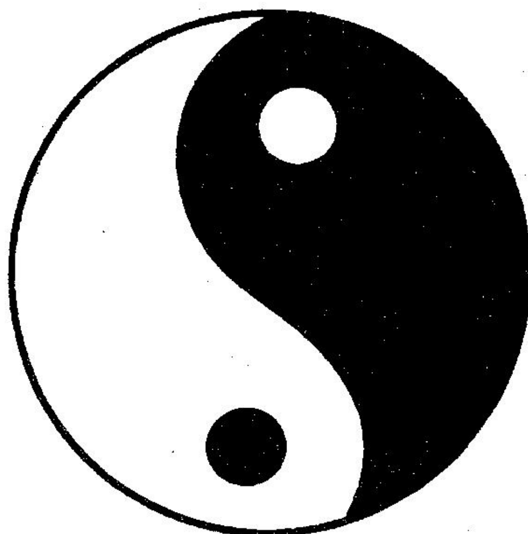


Figura 3. Cele „Douăsprezece Ramuri Telurice" şi orele, lunile şi organele interne asociate acestora



Anumite ore din zi sunt considerate a fi mai benefice decât altele pentru practica qi gong. Orele de la miezul nopţii până la amiază sunt desemnate ca perioada yang a zilei, iar de la amiază până la miezul nopţii predomină yin. În sistemul chinez duodecimal de măsurare a timpului, perioada dintre 11 p.m. şi 1 a.m. este considerată a fi una dintre cele mai bune pentru practica implicând energia interioară, deoarece acesta este momentul în care energia predominantă a planetei trece de la aspectul descendent yin la aspectul ascendent yang. După cum am văzut, yang este principiul activ al luminii asociate Cerului, în timp ce yin este asociat energiilor mai pasive, mai întunecate ale Pământului. Un alt moment propice pentru practică este perioada de la ora 5 a.m. la ora 7 a.m., atunci când energia yang atinge nivelul maxim înainte de a coborî spre yin la amiază. Deşi practica qi gong este întotdeauna eficientă în echilibrarea şi reîncărcarea sistemului energetic uman, aceste două perioade ale zilei dau rezultate deosebit de puternice.

Există, de asemenea, anumite momente când adepţii sunt sfătuiţi să nu practice qi gong, din cauza condiţiilor astrale şi planetare adverse sau a fenomenelor cereşti negative prevăzute. Dacă se practică qi gong în astfel de momente, se imprimă modelele deviante şi influenţele negative ale acestor condiţii nefavorabile sau dezechilibrate asupra sistemului energetic interior al practicianului, provocându-se dezechilibre extreme ale energiei interioare care pot cauza afecţiuni grave şi tulburări emoţionale. De exemplu, taoiştii consideră eclipsele de soare şi de lună ca fiind momente extrem de nepotrivite pentru practica qi gong, deoarece schimbarea bruscă şi timpurie pe care o cauzează în fluxul natural al energiilor solară şi selenară poate provoca o „eclipsă" similară şi în sistemul uman. De asemenea, maeştrii taoişti nu recomandă practica qi gong atunci când trece o cometă („o stea cu coadă") pe cer, deoarece cometele sunt corpuri autonome astrale şi nu se conformează marilor ritmuri cosmice ale planetelor şi stelelor, iar prezenţa lor arzătoare traversând cerul poate deregla pulsul normal al energiilor cosmice care ajung pe Pământ, distorsionând câmpurile de forţe ale Soarelui, Lunii şi ale celor Zece Tulpini Celeste şi transmiţând modelele lor neregulate de energie oricărei persoane ce îşi acordează sistemul la condiţiile cosmice predominante dacă practică qi gong într-un astfel de moment. Furtunile, uraganele, valurile de căldură excesivă, frigul ieşit din comun şi orice alt tip de extremă sau de anomalie a vremii sunt, de asemenea,

considerate a fi momente neprielnice pentru ca Umanitatea să îşi sincronizeze energiile cu forţele Cerului şi Pământului.

În afară de momentele deosebit de bune sau de nepotrivite pentru practică, există şi locuri deosebit de bune sau de nepotrivite. Există anumite locuri pe planetă, cunoscute sub numele de „puncte de forţă" (*qi-di*), care produc efecte deosebit de puternice în sistemul energetic uman atunci când se practică qi gong acolo, mai ales într-un moment deosebit de favorabil al anului, lunii sau zilei. Cei cinci munţi sacri din China - Omei Shan, Wu Tai Shan, Tai Shan, Hua Shan şi Chung Shan - reprezintă astfel de puncte de forţă şi, timp de mii de ani, călugării taoişti şi cei budişti s-au dus în aceste locuri pentru a-şi perfecţiona practica prin accesarea puternicelor „Vene de energie ale Dragonului" (*lung-mai*) despre care se ştie că trec prin acele vârfuri sfinţite. Într-adevăr, toţi munţii înalţi bătuţi de vânt, care se află departe de civilizaţia umană, sunt consideraţi a fi locuri superioare pentru practică, datorită energiilor deosebit de puternice de acolo, dintre care menţionăm un număr mare de ioni negativi în aer, claritatea luminii, puritatea apei şi puternica polaritate a câmpului care predomină la altitudini mari. Totuşi, unii munţi sunt mai puternici decât alţii datorită poziţiilor specifice faţă de soare, lună, planete, stele şi diferite constelaţii. Vârful Shasta din California şi muntele Red Rock din Australia Centrală, Vârful Ararat din Turcia şi multe dintre vârfurile din Himalaya reprezintă alte exemple de munţi localizaţi favorabil pentru folosirea energiei interioare şi practicile spirituale avansate.

În timpurile străvechi, atunci când aceste chestiuni erau mult mai bine înţelese decât sunt astăzi, toate edificiile importante, cum ar fi templele sau palatele, erau construite cu precizie în locuri despre care se ştia că sunt puncte de forţă. Aceste locaţii erau calculate cu grijă de maeştri în astronomie şi geomanţie, astfel încât clădirile construite acolo să servească drept puncte focale pentru forţele Cerului şi Pământului care convergeau în punctul respectiv. Ştiinţa geomanţiei, cunoscută în limba chineză sub numele de *feng shui* („Vânt şi Apă"), era deosebit de importantă în China antică şi chiar şi în ziua de azi geomanţii sunt consultaţi în mod frecvent înainte de construirea clădirilor de birouri şi a locuinţelor particulare în locuri cum ar fi Taiwan sau Hong Kong, pentru a se asigura că fluxul forţelor electromagnetice ale pământului se sincronizează în mod armonios şi nu intră în conflict cu energiile

persoanelor care trăiesc şi lucrează în locurile respective. Din moment ce templele şi palatele, ca şi mormintele imperiale şi monumentele importante ale lumii antice au fost toate localizate în puncte special alese ca fiind confluenţe de forţe astrale favorabile şi energii telurice armonioase, astăzi aceste locuri încă sunt bune pentru practicarea meditaţiei şi a altor forme de qi gong.

Deşi o parte din termenii şi conceptele discutate mai sus îi pot părea arhaice sau anacronice cititorului modern neiniţiat, de fapt, principiile implicate aici sunt absolut ştiinţifice şi sunt la fel de valabile astăzi ca şi atunci când au fost formulate pentru prima dată, cu mii de ani în urmă. Deşi civilizaţia umană s-a schimbat mult faţă de timpurile străvechi, sistemul energetic uman rămâne, în general, la fel, ca şi forţele fundamentale ale Cerului şi Pământului. Într-adevăr, chiar şi o privire rapidă la lumea modernă este suficientă pentru a demonstra că umanitatea şi-a pierdut, cu siguranţă, sincronicitatea cu natura şi cosmosul şi este posibil ca acesta să fie unul dintre motivele deteriorării sănătăţii oamenilor şi ale nemulţumirii spirituale prin care se caracterizează perioada contemporană. Ştiinţa şi tehnologia moderne şi cultul materialismului şi cel al consumerismului aproape au anihilat legăturile organice ale umanităţii cu natura, îndepărtându-i pe oameni de însăşi sursa energiilor care susţin viaţa. În consecinţă, arta qi gong, care restabileşte legăturile individului cu forţele naturale ale Cerului şi Pământului, este chiar mai importantă astăzi decât a fost înainte ca modalitate de cultivare a echilibrului şi armoniei naturale, lucruri care au constituit dintotdeauna fundamentul sănătăţii şi longevităţii umane, al fericirii şi al liniştii sufleteşti.

În ziua de azi, puţine persoane sunt conştiente de efectele insidioase ale „poluării energiei" care predomină în lume. Văzduhul este invadat de microunde, unde radio, semnale radar şi strat peste strat de câmpuri de radiaţii electromagnetice artificiale care izolează sistemul uman de resursele sale energetice de bază şi au efecte sufocante asupra vitalităţii umane. În comparaţie cu efectele distrugătoare ale acestei poluări invizibile a energiei, poluarea aerului cu fum şi smog, care îi preocupă pe cei mai mulţi dintre noi, este relativ benignă, pentru că până şi cel mai pur aer din punct de vedere chimic e neputincios dacă a fost deposedat de undele sale naturale de energie, de ionii săi negativi şi de câmpurile sale dinamice de forţe. Medicina modernă convenţională, care nici măcar nu recunoaşte câmpurile de forţe ca factori ce influenţează

sănătatea umană şi îmbolnăvirea, pierde în mod evident lupta împotriva cancerului, SIDA, a bolii Alzheimer şi a altor boli degenerative asociate stilurilor de viaţă industriale contemporane, iar unul dintre motive ar putea fi chiar dependenţa ei încăpăţânată de abordări chimice şi tehnologice, care nu fac decât să agraveze şi mai mult dezechilibrele din sistemul energetic uman. Practica qi gong, care este o formă sigură şi eficace de „medicină prin energie", poate ajuta sistemul uman să reziste la influenţele inhibitorii ale energiilor artificiale şi ale câmpurilor de forţe negative din mediu şi să reinstaureze echilibrul natural şi armonia între energiile interne şi cele externe de care depinde sănătatea umană.

„Viaţa mea este în mâinile mele", a afirmat înţeleptul Lao Zi cu 2 500 de ani în urmă, „şi nu sub controlul Cerului şi al Pământului". Prin aceasta, a vrut să spună că persoanele care învaţă să practice principiile Tao ca mod de viaţă pot să-şi ia viaţa în mâini şi să câştige controlul asupra forţelor Cerului şi Pământului. O astfel de declaraţie de independenţă faţă de „forţele care există" poate fi făcută doar de cei care învaţă cum să subjuge forţele naturii şi ale cosmosului, să le înhame la trăsura vieţii umane şi să ţină frâiele puterii cu fermitate în mâini. Pentru aceasta, individul trebuie mai întâi să-şi elibereze trupul de obiceiurile nesănătoase şi poftele autodistructive induse de societate, energia de sub tirania toanelor furtunoase, a obsesiei orgoliului şi a frământării emoţionale şi mintea din cătuşele ignoranţei, agresiunii şi dorinţei. Arta qi gong uneşte corpul, energia şi mintea într-o stare de armonie echilibrată cu forţele superioare ale universului şi cu cele pozitive ale naturii şi activează alchimia internă a „minţii care stăpâneşte materia", permiţându-i, astfel, practicianului să cultive controlul conştient asupra forţelor sălbatice ale instinctelor animalice şi a dorinţelor nesăţioase ce seacă energiile atât de multor oameni în ziua de azi. Qi gong apelează direct la resursele inepuizabile de energie ale universului, le canalizează în rezervoare ale sistemului energetic uman şi, făcând acest lucru, deschide şi o poartă spirituală ce restabileşte legăturile primordiale ale spiritului uman cu marea înţelepciune şi compasiune ce controlează puterea creatoare a universului la izvorul ei. Armonia cu înţelepciunea şi puterea universului sau a „Cerului" este cheia sănătăţii şi a longevităţii pe Pământ şi calea către pacea şi fericirea Umanităţii.

Capitolul 4

Qi gong şi cele Trei Comori: alchimia esenţei, energiei şi spiritului

Cele Trei Comori (*san bao*) reprezintă fundamentele vieţii umane şi bunurile indispensabile ale existenţei. Ele constituie şi legătura triplă dintre fiecare fiinţă umană şi puterea şi înţelepciunea infinite ale universului, constituind componentele funcţionale de bază ale şcolii de qi gong *nei-gong* („activitate internă") prin „alchimie internă".

Tratatul clasic al lui Wen Tze, scris acum aproximativ 2 000 de ani, afirmă: „Corpul este templul vieţii. Energia este forţa vieţii. Spiritul este conducătorul vieţii. Dacă una dintre cele trei părţi se dezechilibrează, toate au de suferit". În calitatea sa de conducător al vieţii, spiritul sălăşluieşte în templul corpului şi dirijează forţa vitală a energiei, „iar acest aranjament este benefic pentru toate cele Trei Comori". Dar, dacă templul nu este întreţinut corespunzător din cauza neglijenţei sau dacă forţa vitală e risipită prin obiceiuri dăunătoare ori conducătorul este corupt de dorinţe lumeşti şi nu îşi face datoria, atunci spiritul îşi pierde controlul asupra energiei, corpul degenerează, „iar aceasta dăunează tuturor celor Trei Comori". Astfel, scopul alchimiei interne în qi gong este acela de a face ca spiritul să-şi asume cu forţă rolul de conducător al vieţii, de a reface şi îngriji cu atenţie templul corpului şi de a conserva şi controla forţa vitală a energiei, mai ales valoroasa rezervă de forţă oferită de *yuan-qi*, „energia primordială".

Înainte de naştere, cele Trei Comori sunt legate într-o unitate strânsă nediferenţiată, cunoscută ca reprezentând aspectul lor „prenatal" (*sian-tien*). Aceasta este faţeta primordială a vieţii care precedă existenţa carnală, sămânţa vieţii ce doarme în brazda întinsă a universului, ca o picătură de apă care pluteşte în mare (fig. 4). Această sămânţă începe să răsară în momentul concepţiei, diferenţiindu-se de restul universului ca

o picătură de apă care sare dintr-un val din mare. Deşi sămânţa reţine pentru totdeauna legăturile sale primordiale cu universul din care s-a născut, odată ce a răsărit şi adoptă un ciclu de viaţă individual, cele Trei Comori se separă în manifestările lor postnatale distinctive ale corpului, respiraţiei şi minţii, în timp ce rădăcinile lor prenatale sunt păstrate în rezerve ascunse sub forma esenţei, energiei şi spiritului primordiale.

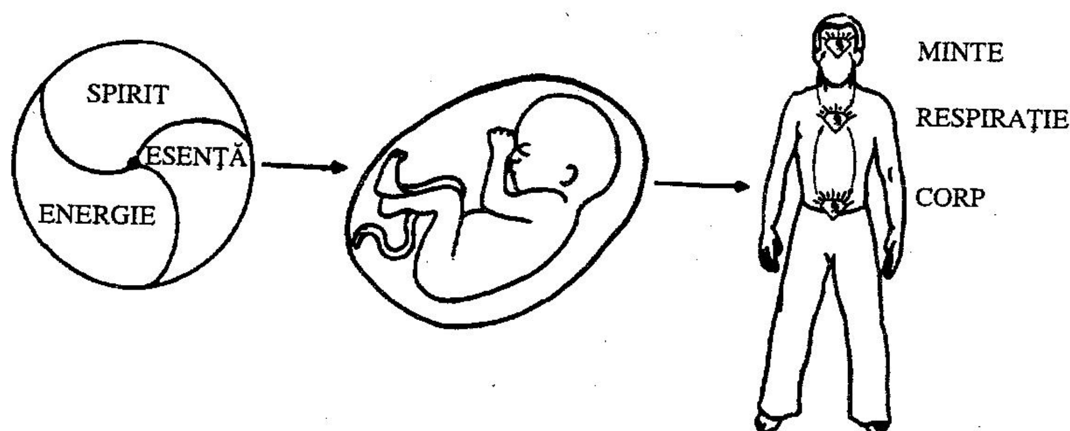


Figura 4. Aspectele prenatale şi postnatale ale celor Trei Comori ale Vieţii : unitatea primordială a esenţei, energiei şi spiritului se divide în funcţiile temporale ale corpului, respiraţiei şi minţii

Ca preambul la discuţia noastră despre modul în care alchimia internă a artei qi gong reglează şi transformă cele Trei Comori ale esenţei/corpului, energiei/respiraţiei şi spiritului/minţii pentru a proteja sănătatea, a prelungi viaţa şi a stimula conştiinţa, să trecem în revistă pe scurt aspectele lor prenatale şi postnatale şi să vedem cum se manifestă acestea în viaţa umană.

Esenţa prenatală este forţa creativă primordială a universului, instinctul primar de procreare şi proliferare a vieţii sub formă materială, forţa polară a sexului care asigură regenerarea perpetuă a tuturor speciilor în viaţă. Fiecare fiinţă umană primeşte o anumită cantitate din esenţa primordială a universului din fuziunea între spermatozoid şi ovul şi această esenţă se manifestă în viaţă sub forma sexului biologic, sexualităţii şi vitalităţii produse de hormonii sexuali. Este stocată în glandele sexuale masculine şi feminine şi în glandele suprarenale la ambele sexe şi e transmisă continuu de la generaţie la generaţie, prin reproducere sexuală. Această scânteie primordială a vieţii, care se manifestă în corpul temporal sub formă de plasmă sexuală, este aşadar singura formă a esenţei

umane ce este cu adevărat nemuritoare, deoarece sămânţa sexuală transmite codul genetic al corpului de la generaţie la generaţie.

Esenţa postnatală se referă la corpul din carne şi oase care se dezvoltă din fuziunea esenţei sexuale masculine şi feminine după concepţie. Este sintetizată din esenţa nutritivă materială a hranei, apei şi aerului şi cele mai importante forme ale sale sunt fluidele corporale vitale, cum ar fi sângele şi hormonii, neurotransmiţătorii şi fluidul cerebrospinal, enzimele şi electroliţii. Locul unde sălăşluieşte esenţa postnatală este regiunea sacrală, iar energia corespunzătoare se află în câmpul elixirului inferior situat sub ombilic. La bărbaţi este cel mai uşor afectată şi secătuită, prin pierderea excesivă de spermă în timpul actului sexual şi la femei prin pierderea excesivă de sânge şi fluide corporale în timpul menstruaţiei. Atât la bărbaţi, cât şi la femei, esenţa este secătuită şi prin stres, oboseală, subnutriţie şi boli cronice.

Energia prenatală este forţa primordială a universului, a mişcărilor şi ciclurilor stelelor şi planetelor, vibraţia atomilor şi moleculelor şi energiile universale ale cosmosului, cum ar fi lumina şi căldura, forţele electromagnetice şi cele nucleare. Natura sa este caracterizată de activitatea neîncetată şi transformarea perpetuă. În viaţa postnatală, energia prenatală se manifestă ca energie primordială *yuan-qi*, care are rolul de rezervă de energie şi este un barometru fundamental al sănătăţii şi vitalităţii. Sălăşluieşte în principal în cortexul suprarenal şi în măduvă şi este în strânsă legătură cu esenţa prenatală. Energiile primordiale ale cosmosului pot fi asimilate în sistemul uman postnatal din lumină şi alte unde energetice care radiază din bolta cerească prin deschiderea porţilor energetice ale corpului cu ajutorul practicii qi gong.

Energia postnatală se referă la energiile telurice produse din resurse naturale, cum ar fi hrana, apa şi aerul, cele Cinci Energii Elementare ale sistemelor organelor vitale, respiraţia şi vorbirea, mişcările corporale, metabolismul celular şi energiile emoţiilor. Această energie este concentrată în câmpul elixirului median din plexul solar şi poate fi controlată şi echilibrată direct prin metodele de respiraţie regulată folosite în qi gong.

Spiritul prenatal este „Mintea Tao" primordială care invadează universul şi înzestrează fiecare fiinţă sensibilă cu lumina originală a conştienţei. Fiind nemuritor, imaterial şi luminos, spiritul primordial este oceanul infinit al conştiinţei din care izvorăşte spiritul etern al fiecărui individ. Dacă spaţiul infinit al universului ar fi comparat cu

întinderea vastă a oceanului, conştiinţa omniprezentă a spiritului primordial ar putea fi comparată cu umezeala apei oceanului, datorită calităţii sale pătrunzătoare, cuprinzătoare a întregului univers. În calitatea sa de „minte transcendentă a universului", spiritul primordial este sursa înţelepciunii, compasiunii şi a tuturor virtuţilor spirituale, lumina care dirijează şi controlează forţele creaţiei, arhitectul fiecărui atom sau molecule, stele sau planete din templul aflat în continuă expansiune al universului manifest.

Spiritul prenatal este ascuns, asemenea unei perle preţioase, în scoica temporală a minţii umane postnatale. Asemenea unui nomad fără odihnă, călătoreşte de la o existenţă la alta, făcându-şi tabăra într-un corp, apoi trecând la altul, fără să fie vreodată recunoscut sau ţinut minte de gazdele sale temporare - până în ziua din viaţa unei anumite fiinţe când mintea umană temporală conştientizează prezenţa subtilă a spiritului primordial şi îl eliberează de amăgirile care îl leagă de corpul muritor. Acest aspect prenatal al minţii umane este nemuritor şi, de aceea, recunoaşterea lui reprezintă cheia depăşirii fricii instinctive de moarte şi a descoperirii păcii interioare în timpul vieţii. Acesta este scopul principal al tuturor practicilor spirituale.

Spiritul postnatal se manifestă în viaţa umană sub forma percepţiei senzoriale şi a gândirii raţionale, a personalităţii, orgoliului şi a amăgirilor duale care îi separă pe indivizi unii de alţii. Se exprimă prin facultăţile mentale ale raţiunii, intuiţiei, învăţării, memoriei şi prin alte funcţii cerebrale. Spiritul postnatal sălăşluieşte în câmpul elixirului superior din centrul capului, de unde controlează corpul şi respiraţia de dedesubt şi menţine legătura cu spiritul primordial de deasupra. Această legătură este trambulina pentru „saltul final în spaţiu" care are loc în cele mai avansate stadii de practică şi care duce la eliberarea spirituală totală.

Există o semnificaţie adâncă în folosirea sintagmei *Trei Comori* pentru a face referire la treimea primordială - a esenţei, energiei şi spiritului - şi expresia sa temporală - corp, respiraţie şi minte - a vieţii postnatale. Ceea ce implică în mod corect faptul că aceste trei atribute sunt cele mai de preţ bunuri ale vieţii şi că trebuie aşadar să fie tratate literal ca nişte comori veritabile : să fie conservate, protejate, iubite şi apreciate, adică „preţuite". Totuşi, cei mai mulţi oameni nu îşi apreciază îndeajuns corpurile şi le epuizează ca motoare ale plăcerii, în loc să aibă grijă de ele cu afecţiune, tratându-le ca pe nişte temple sacre ale vieţii. Îşi consumă energia la fel cum cheltuiesc banii, în loc să o

păstreze ca pe o comoară preţioasă a vieţii. Îşi folosesc mintea exclusiv pentru obţinerea celebrităţii şi a bogăţiei temporale şi rezolvarea problemelor pământeşti, neluând în considerare nevoile înalte ale spiritului lor şi vorbind doar despre înţelepciunea sfinţilor şi a înţelepţilor. Permit grijilor materiale să le conducă mintea şi îşi cheltuiesc necugetat preţioasele resurse, la fel cum comerţul şi industria consumă resursele planetei. Scopul alchimiei interne a celor Trei Comori este de a inversa această tendinţă prin conservarea şi cultivarea preţioaselor comori ale vieţii. Şi, în cele din urmă, timpul şi efortul investite într-o astfel de autocultivare se dovedesc întotdeauna a fi o alegere înţeleaptă, deoarece rezultatele sunt darurile sănătăţii şi longevităţii, fără de care nu putem realiza şi nu ne putem bucura de nimic în viaţă.

Nei-gong: alchimia internă a activităţii energetice

Atunci când priviţi o persoană în timp ce practică qi gong, ceea ce vedeţi reprezintă aspectele exterioare ale practicii, *wai-gong* („activitatea externă"). Printre acestea se numără mişcările ritmice şi posturile echilibrate ale trupului, menite să lucreze asupra corpului fizic. Lucrurile pe care nu le vedeţi, dar pe care practicianul le simte cel mai intens şi asupra cărora se concentrează cel mai mult, sunt aspectele interioare ale practicii, *nei-gong* („activitatea internă"), la care ne referim de multe ori sub numele de „alchimie internă". În timp ce *wai-gong* stabileşte cadrul fizic pentru practică şi ajută la fortificarea corpului, *nei-gong* este punctul de concentrare maximă şi sursa principală de beneficii în practica qi gong.

În vremurile antice, atât în lumea orientală, cât şi în cea occidentală, alchimiştii îndrumaţi greşit îşi petreceau viaţa căutând în zadar o modalitate de a crea „Elixirul Vieţii" sau „Piatra Filozofală" din metale de bază şi alte minerale. Mulţi şi-au pierdut viaţa în aceste experimente, care, în cele din urmă, au discreditat întregul domeniu al achimiei, până când, în final, s-a făcut descoperirea epocală că formula secretă, toate ingredientele esenţiale şi instrumentele necesare alchimiei longevităţii fizice şi nemuririi spirituale sunt încuiate adânc în spaţiul corpului uman, nu în minerale, plante medicinale sau în laboratorul alchimistului şi că fiecare fiinţă umană se naşte complet pregătită pentru practicarea alchimiei. După cum afirmă *Uniunea ecuaţiei triple*:

> Lăsaţi ca vidul să fie cazanul vostru ; lăsaţi natura să fie furnalul vostru ; ca ingredient principal, luaţi nemişcarea ; ca reactiv, folosiţi liniştea ; în loc de mercur, utilizaţi esenţa voastră vitală ; în loc de plumb, energia voastră zilnică ; în loc de apă, înfrânarea ; în loc de foc, meditaţia.

În textele taoiste, alchimia internă activată de qi gong este denumită „Unitatea Triplă" a esenţei, energiei şi spiritului, în timp ce metoda externă de practică folosită pentru a pune în mişcare acest proces se numeşte „echilibrarea corpului, respiraţiei şi minţii". Asemenea celor Cinci Energii Elementare din natură, alchimia internă a celor Trei Comori implică două cicluri complementare – ciclul de hrănire al transformării şi ciclul de comandă al controlului (fig. 5) – şi fiecare dintre cele Trei Comori sălăşluieşte în unul dintre cele „Trei Câmpuri ale Elixirelor". În *Yoga taoistă,* maestrul Chao Pi-chen descrie ciclul de transformare a alchimiei interne, referindu-se la câmpurile elixirelor, după cum urmează :

ALCHIMIA INTERNĂ
A CELOR TREI COMORI

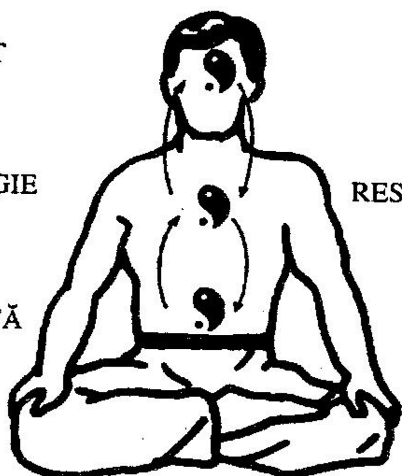


Figura 5. Ciclurile de „nutriţie" şi de „comandă" din „alchimia internă" a celor Trei Comori

> Câmpul elixirului inferior de sub ombilic este locul în care forţa generativă [esenţa] e sublimată în vitalitate [energie] ; Câmpul elixirului median din plexul solar este locul în care vitalitatea e sublimată în spirit ; şi Câmpul elixirului superior din creier este locul în care spiritul e sublimat pentru zborul său în spaţiu.

Cu alte cuvinte, esenţa vitală a hormonilor, mai ales a secreţiilor sexuale, este transformată în energie în chakra a doua de sub ombilic. Această energie este apoi ridicată spre chakra a treia, acolo fiind transformată şi rafinată în energie spirituală, care, la rândul său, este ridicată spre chakra a şasea din creier, sub formă de combustibil pentru cel mai înalt stadiu de practică - restabilind legătura dintre mintea umană finită şi înţelepciunea şi puterea infinite ale universului, prin propulsarea conştiinţei umane înapoi în oceanul vast al spiritului primordial. Pentru aceasta, practicianul trebuie să îşi conserve toate resursele de esenţă şi energie şi să şi le transforme în *ling-qi*, energia cea mai rafinată asociată spiritului. După cum afirmă alt text taoist, „*Ling-qi* [spiritul-energia] este cel care ajunge în vârf".

Ciclul de nutriţie, în cadrul căruia se rafinează energia spirtuală din energia esenţială din zona sacrală, reprezintă aspectul yin al alchimiei interne. Ciclul de comandă, care exercită puterea „minţii asupra materiei" prin controlul conştient al respiraţiei şi energiei, reprezintă aspectul yang. Asemenea tuturor aspectelor polare de tip yin şi yang, aceste două cicluri sunt interactive şi interdependente. Pentru ca spiritul să ajungă să deţină controlul asupra corpului şi energiilor sale, trebuie mai întâi să fie hrănit cu energie rafinată din esenţă şi, pentru a dirija acea alchimie subtilă, spiritul trebuie să îşi exercite controlul ferm asupra esenţei şi energiei. În timpul tuturor fazelor din ambele cicluri ale alchimiei interne, nemişcarea, stabilitatea şi concentrarea constituie elementele de bază ale practicii. După cum afirmă maestrul Chao Pi-chen în *Yoga taoistă* :

> Forţa generativă [esenţa] se transformă în vitalitate [energie] atunci când corpul este nemişcat ; vitalitatea se transformă în spirit atunci când inima este nefrământată ; şi spiritul revine la nimicnicie datorită gândului neschimbat.

Există opt stadii progresive de practică în alchimia internă şi în Unitatea Triplă a celor Trei Comori :

1. *Conservarea esenţei*. Pentru bărbaţi, aceasta presupune, în principal, conservarea spermei, fie prin celibatul periodic în timpul intervalelor de practică intensivă, fie prin integrarea metodei Cultivării Duale din yoga sexuală taoistă ca parte a practicii. Aceasta presupune contacte sexuale prelungite fără ejaculare, de preferat cu o parteneră care înţelege respectiva practică. Pentru femei, înseamnă reglarea ciclurilor

menstruale astfel încât să se piardă o cantitate minimă de sânge în fiecare lună. Pentru ambele sexe, presupune şi evitarea stresului, a frământării emoţionale, a extenuării fizice şi a gândurilor obsesive, deoarece toate acestea secătuiesc hormonii esenţiali şi elementele neurochimice, mai ales de pe axa suprarenală/pituitară a sistemului endocrin. „Atunci când uleiul este epuizat", precizează o veche zicală taoistă, „lampa se stinge". Din moment ce esenţa constituie uleiul de bază care alimentează lampa vieţii, primul pas în alchimia internă a celor Trei Comori constă în conservarea esenţei.

2. *Recuperarea esenţei*. Din moment ce majoritatea oamenilor şi-au petrecut deja mulţi ani risipindu-şi rezervele valoroase de esenţă sexuală, endocrină şi cerebrală înainte de a adopta practica alchimiei interne, este important nu numai să stopăm risipirea şi să începem să conservăm esenţa, ci şi să luăm măsuri pentru recuperarea acesteia şi atingerea stadiului iniţial de puritate şi putere. Acest lucru se poate realiza prin aplicarea metodelor suplimentare de *yang-sheng* (cultivare a vieţii), cum ar fi schimbarea nutriţiei şi a regimului alimentar, folosirea plantelor medicinale tonifiante, executarea unor exerciţii fizice corespunzătoare, respiraţia corectă şi atenţia deosebită acordată obiceiurilor vieţii cotidiene.
3. *Transformarea esenţei*. Atunci când energia este integrală şi suficient de pură şi de puternică, poate fi transformată în *jing-qi* sau „energie esenţială". Acest proces are loc în centrul energetic din câmpul elixirului inferior situat sub ombilic, prin folosirea respiraţiei-muget pentru evaporarea esenţei şi sublimarea energiei sale în cazanul abdomenului şi prin utilizarea minţii pentru a controla procesul şi a ridica energia recoltată prin Canalul Conducător spre cap.
4. *Alimentarea energiei*. Acest stadiu presupune intensificarea vitalităţii generale a unei persoane prin rafinarea continuă a energiei din esenţă şi îmbunătăţirea eficienţei funcţiilor metabolice ale persoanei respective, astfel încât rezervele de *yuan-qi* (energie primordială) să fie conservate, ridicând nivelul de putere al forţei vitale fundamentale a individului, în vederea pregătirii pentru stadiile mai înalte de practică. Energia primordială este alimentată în continuare prin învăţarea metodei de conectare la energiile naturii şi ale cosmosului şi de atragere a lor în sistem, prin porţile energetice, de a le dirija prin meridiane şi de a le stoca în centrii energetici ai corpului.

5. *Transformarea energiei*. Atunci când adeptul a acumulat suficiente rezerve de energie în câmpul elixirului inferior, este momentul să ridice această energie spre câmpul elixirului superior şi să o transforme într-o energie mai rafinată, asociată conştiinţei şi altor facultăţi spirituale. Acesta este un tip de energie luminoasă, care ia parte la natura undelor de energie ale luminii mai mult decât la curenţii electromagnetici asociaţi funcţiilor fiziologice ale corpului. Puterile spirituale ezoterice, cum sunt telepatia, percepţia extrasenzorială, clarviziunea, telechinezia etc., utilizează această formă de enegie. Aceste puteri, cunoscute sub numele de *sheng-tung* („pătrunderi spirituale") în limba chineză şi *siddi* în sanscrită, sunt considerate a fi semne ale progresului în practica spirituală avansată, neconstituind obiective prin ele însele, şi sunt utilizate doar cu cea mai mare discreţie atunci când sunt absolut necesare pentru beneficiul celorlalţi şi niciodată pentru beneficiul personal, pentru putere sau celebritate. Într-adevăr, există nenumărate poveşti în China şi în India care vorbesc despre practicieni ce se abat de la calea cea dreaptă, folosind astfel de puteri pentru câştigul personal, după care le pierd brusc pe toate şi ajung din nou pe cea mai joasă treaptă. La acest nivel de practică, puterea spirituală trebuie să fie folosită întotdeauna împreună cu înţelepciunea şi compasiunea de care este legată în mod inextricabil în ordinea universală.
6. *Hrănirea spiritului*. Acest stadiu de practică presupune concentrarea energiei în câmpul elixirului superior din centrul capului, acolo unde trezeşte şi iluminează faţetele primordiale latente ale spiritului. „Hrănirea spiritului este sarcina cea mai înaltă", afirmă *Tratatul clasic de medicină internă al Împăratului Galben*. Această practică îi cere adeptului să îşi liniştească în totalitate mintea postnatală a gândirii discursive, să îndepărteze toţi factorii senzoriali ce l-ar putea distrage şi să calmeze „Capul-răutăţilor" privitor la emoţiile conflictuale, limitând rolul orgoliului la cel al unui martor tăcut şi pasiv, spre deosebire de rolul puştiului răsfăţat, gălăgios şi pretenţios pe care îl joacă în mod normal în viaţa de zi cu zi.
7. *Transformarea spiritului*. Atunci când conştiinţa predominantă a minţii părăseşte în linişte şi fără efort conştienţa duală produsă de cuvinte şi de gândirea raţională, dorinţa senzuală şi percepţia senzorială şi se supune conştienţei radiante, înţelepciunii universale şi puterii infinite ale spiritului primordial, atunci conştienţa finită a

minţii omeneşti obişnuite se transformă şi se extinde în mod spontan în conştienţa transcendentă fără limite a nemuritoarei „Minţi Tao". Această transformare, cunoscută sub diferite nume în limba engleză, ca *enlightement* („iluminare"), *transcendece* („transcendenţă"), *liberation* („eliberare") şi *awakening* („trezire"), în tradiţia Zen a Japoniei ca *satori*, în sanscrită ca *nirvana* şi în limbajul taoist ca *wu-dao* („trezirea către Cale"), se produce, de obicei, brusc şi pe neaşteptate, în urma practicii îndelungate şi tenace, într-o strălucire orbitoare de inspiraţie universală care transportă mintea dincolo de cuvinte şi concepte, într-un loc mai înalt de conştienţă în care se găsesc răspunsuri la toate întrebările şi se rezolvă toate îndoielile, într-o viziune luminoasă unică. În urma acestei experienţe, adeptul este transformat pentru totdeauna, aflându-se încă în lume, dar nemaiaparţinându-i, şi nu îi mai rămâne nimic de făcut în viaţă decât să îi ajute şi pe alţii să atingă aceeaşi stare sublimă.

8. *Întoarcerea la izvoare*. Acesta este stadiul suprem şi final al practicii, proverbialul „zbor în spaţiu". Atunci când un adept care şi-a dizolvat deja orgoliul şi a experimentat conştienţa iluminată consideră că este momentul să renunţe la corpul material, se pregăteşte să părăsească lumea în mod conştient, într-un vehicul adamantin pur de energie şi spirit, numit uneori „Corpul-Curcubeu". Este cunoscut în tradiţia taoistă sub numele de *ling-tai* („embrionul spiritual"), iar gestaţia sa poate fi înlesnită prin anumite practici, printre care se numără tehnici cum ar fi proiectarea conştiinţei în spaţiu, pentru a lăsa spiritul să umble liber şi să „repete" pentru plecarea finală din corp şi a familiariza conştiinţa adeptului cu terenul spiritului primordial. Ca fuziune de lumină strălucitoare şi conştienţă pură ivite din esenţa, energia şi spiritul adeptului, Corpul-Curcubeu restabileşte uniunea primordială a celor Trei Comori şi le restituie izvorului universal al tuturor creaţiilor, „ca o picătură de apă care alunecă în marea strălucitoare".

Totuşi, spre deosebire de dizolvarea unei picături de apă atunci când alunecă înapoi în mare, spiritul unui individ iluminat se extinde, pentru a îmbrăţişa conştienţa universală, spaţiul infinit şi energia fără limite a izvorului la care se întoarce. Spiritul devine una cu universul, în loc să se dizolve în el şi rămâne acolo pentru totdeauna, într-o stare de strălucitoare conştienţă universală exaltată, în loc să se rostogolească orbeşte prin el, simţind frică, furie şi alte rămăşiţe karmice ale vieţii – doar

pentru a se naşte din nou, în acelaşi vechi carusel al reîncarnării. Foarte puţini practicieni reuşesc să încheie acest stadiu de practică, dar cei care reuşesc, devin „nemuritori" (*shian*), fiind eliberaţi pentru totdeauna de ciclurile nesfârşite ale naşterii şi morţii ce caracterizează existenţa carnală, deşi unii dintre ei aleg de bună-voie să se întoarcă la suferinţa vieţii materiale, pentru a-i ajuta pe alţii să atingă aceeaşi stare de autoeliberare.

Astfel, singurul adevărat „elixir al vieţii" este energia şi unica nemurire pe care o poate obţine o fiinţă umană e pur spirituală. Cultivarea energiei primordiale a vieţii şi atingerea stării de iluminare a conştienţei primordiale sunt obiectivele supreme ale „familiei interne" (*nei-jia*) de practicieni qi gong. Totuşi, cultivarea energiei primordiale (*yuan-qi*) are şi beneficii practice pentru obiectivele mai imediate, mai puţin înalte ale protejării sănătăţii şi prelungirii vieţii corpului fizic.

Majoritatea oamenilor nici măcar nu sunt conştienţi de faptul că posedă o astfel de energie primordială şi că ea are un rol decisiv în bunăstarea lor fizică. În consecinţă, ei îşi risipesc în mod neglijent acest bun de preţ, fără ca măcar să îşi dea seama. De fiecare dată când vă pierdeţi cumpătul, vă supuneţi stresului, vă extenuaţi corpul, vă neglijaţi sănătatea şi vă lăsaţi sistemul să se prăbuşească, vă suprasolicitaţi sursele metabolice normale de Energie Veritabilă postnatală obţinută din hrană, apă şi aer, determinându-vă, astfel, sistemul să recurgă la rezervele preţioase şi de neînlocuit ale energiei primordiale, multe dintre ele fiind situate în glandele suprarenale, în cea pituitară şi în alte glande. Dacă acest lucru s-ar întâmpla doar rareori în viaţă, nu ar avea un impact negativ semnificativ asupra sănătăţii şi longevităţii, dar pentru majoritatea oamenilor, acest tip de „cheltuială deficitară" a devenit standardul vieţii de fiecare zi, atât la serviciu, cât şi în timpul liber, iar sistemul endocrin şi reacţia sistemului nostru imunitar sunt primele care prezintă disfuncţii ca urmare a acestei suprasolicitări. Acesta este punctul de vedere al medicilor chinezi tradiţionali în legătură cu afecţiunea cunoscută la ora actuală sub numele de „sindromul imunodeficienţei dobândite".

Calitatea şi cantitatea de energie primordială pe care o primim la naştere depind de trei factori principali : puritatea şi puterea plasmei genetice a părinţilor ; starea de sănătate şi vitalitatea părinţilor şi starea relaţiei lor afective în momentul concepţiei ; factorii spirituali, cum ar fi karma, care sunt induşi în această viaţă prin intermediul spiritului

nou-venit. Karma, care se referă la anumite circumstanţe care apar în decursul acestei vieţi ca rezultat cumulativ al activităţilor şi obiceiurilor cultivate în vieţile anterioare, şi reîncarnarea – transmigraţia ciclică a seminţei spirituale nemuritoare de la o viaţă la alta, de la un trup la altul – sunt considerate a fi realităţi fundamentale ale vieţii în gândirea tradiţională orientală, nefiind principii doctrinare ale nici unei religii în particular; aşadar, sunt considerate factori de bază care influenţează sănătatea, longevitatea şi dezvoltarea spirituală. Într-adevăr, până în momentul în care au fost radiate din scripturi prin decret bisericesc în secolul al IX-lea d.Hr, karma şi reîncarnarea erau părţi integrante şi în gândirea creştină. Din moment ce aceşti factori dezvăluie adeseori micile mistere şi explică problemele persistente în viaţă care sfidează orice altă explicaţie, inclusiv problemele de sănătate, este de datoria noastră să păstrăm cel puţin o atitudine deschisă faţă de subiectul karmei şi al reîncarnării, mai ales când e vorba despre energie, care e strâns legată de spirit.

Yuan-qi este aşadar forţa vitală fundamentală pe care fiecare fiinţă umană o aduce în această lume la naştere. Este un lucru ce nu poate fi înlocuit, schimbat sau achiziţionat şi nu poate fi nici obţinut din surse suplimentare, nici transplantat din alte surse. Poate totuşi să fie conservată, cultivată şi controlată, iar puritatea şi puterea sa pot fi intensificate prin practica qi gong şi prin alte regimuri *yang-sheng*, cum ar fi dieta şi suplimentele nutritive, exerciţii fizice şi yoga sexuală, relaxarea şi meditaţia. Aceste practici au menirea de a asigura întotdeauna o rezervă suficientă de Energie Veritabilă postnatală pentru a satisface cerinţele energetice zilnice ale corpului şi ale minţii, contracarând, în acelaşi timp, efectele stresului, ale subnutriţiei şi ale extenuării care secătuiesc atât de repede Energia Veritabilă, conservând, astfel, proviziile de rezervă de energie primordială, pentru a susţine stadiile avansate ale alchimiei interne. Atunci când *yuan-qi* este împrumutat pentru a sprijini funcţiile fiziologice în perioadele de stres, boală sau în alte condiţii de deficienţă, acesta este pierdut în mod irevocabil, dar, atunci când e încorporat în alchimia internă a celor Trei Comori, este consolidat, rafinat şi redirijat în întregul sistem, astfel conservându-se.

Conservarea şi cultivarea energiei primordiale prin qi gong intern amplifică puterea întregului sistem energetic uman, asemănându-se cu intensificarea curentului într-un circuit electric, astfel încât toate luminile devin deodată mai puternice. Aceasta este proverbiala „strălucire a

sănătăţii" - obrajii îmbujoraţi şi ochii strălucitori, pasul săltăreţ şi claritatea radiantă a spiritului. Atunci când este conservată şi amplificată prin practică, energia primordială are o calitate radiantă intensă, care se distribuie în întregul sistem, inundând fiecare organ, ţesut şi celulă cu aura protectoare a câmpului său de forţă şi învăluind tot corpul într-un scut luminos de energie care îl protejează împotriva invaziilor energiilor aberante din mediu şi a câmpurilor electromagnetice nocive şi anihilează influenţele negative ale spiritelor răuvoitoare, ale intenţiilor rele şi ale forţelor demonice. Ultimul beneficiu menţionat, cunoscut în limba chineză sub numele de *bi-shieh* („îndepărtarea răului"), poate părea misterios şi superfluu cititorilor occidentali, dar în Asia protejarea împotriva energiilor ostile, a răutăţii spirituale proiectate inconştient sau intenţionat de alţii şi împotriva influenţelor parazitare ale entităţilor maligne este considerată a fi element foarte important al practicii qi gong. Ca şi în cazul karmei şi al reîncarnării, dacă nu aţi întâlnit dovezi clare că astfel de forţe *nu* există, ar putea fi o idee bună să acordăm prezumţia de nevinovăţie experienţei maeştrilor spirituali care spun că ele există şi aşadar să le luăm în considerare ca factori de influenţă în viaţă şi în practică.

Acum, să trecem rapid în revistă unele dintre beneficiile practice ale artei qi gong şi alchimiei interne a celor Trei Comori în ceea ce priveşte sănătatea umană, longevitatea şi conştienţa.

Qi gong şi esenţa

După cum am văzut, esenţa se manifestă în viaţa postnatală sub forma corpului fizic în general şi a diferitelor sale fluide vitale în particular, în timp ce energia se manifestă sub forma respiraţiei. Conform principiilor alchimiei interne, „energia controlează esenţa", ceea ce înseamnă că respiraţia controlează secreţia şi circulaţia fluidelor vitale în corp. Respiraţia diafragmatică profundă folosită în qi gong dă un impuls puternic circulaţiei sângelui prin corp, prin comprimarea şi eliberarea alternativă a presiunilor din cavităţile abdominală şi toracică, diafragma acţionând ca o „a doua inimă" care pompează sângele prin vase. Fiecare inspiraţie abdominală profundă ajută la pomparea sângelui prin sistem şi uşurează cu mult sarcina inimii. Atunci când acest tip de respiraţie

este practicat în timpul zilei, are rolul de măsură preventivă extrem de eficientă împotriva bolilor de inimă şi ajută la prelungirea vieţii.

Mişcările lungi, ritmice ale membrelor şi ale trunchiului, realizate în cadrul exerciţiilor qi gong, stimulează circulaţia limfei prin corp. Din moment ce limfa ajută la purificarea sângelui şi a fluidelor intercelulare, exerciţiile qi gong stimulează detoxifierea întregului corp, până la cea mai mică celulă.

Un alt mod prin care respiraţia qi gong stimulează fluidele corporale constă în masarea organelor abdominale. Pe măsură ce diafragma coboară în timpul inhalării, ea stoarce sângele stătut, bila şi alte fluide stagnante din ficat şi din alte organe, iar atunci când presiunea scade în timpul expiraţiei, pe măsură ce diafragma urcă, sângele proaspăt pătrunde în organe şi le reîmprospătează cu oxigen şi elemente nutritive. Această presiune diafragmatică internă stimulează şi secreţiile de hormoni vitali din glandele situate în abdomen şi în zona sacrală, mai ales cele din cortexul suprarenal de deasupra rinichilor.

Respiraţia profundă intensifică mult oxigenarea sângelui şi eliminarea dioxidului de carbon din plămâni, prin creşterea suprafeţei alveolelor implicate în schimbul de gaze cu fluxul sanguin. Alături de intensificarea circulaţiei şi distribuţiei sângelui prin pomparea diafragmei, rezultatul net al acestei creşteri a eficienţei respiratorii este o sporire semnificativă a oxigenării şi detoxifierii ţesuturilor şi celulelor din întregul corp.

Importanţa acestui efect în ziua de azi este extrem de mare. Cu două sute de ani în urmă, aerul pe care îl respiram conţinea 38% oxigen şi doar 1% dioxid de carbon. Acum, din cauza unor factori cum ar fi defrişarea, arderea combustibililor fosili şi poluarea industrială, nivelul de oxigen din aer a scăzut la jumătate, la numai 19%, în timp ce dioxidul de carbon a crescut la un nivel ameţitor de 25%. Aceasta înseamnă că, de fiecare dată când inspirăm, corpul nostru primeşte doar jumătate din cantitatea de oxigen pe care o primeau strămoşii noştri, iar aerul conţine de 25 de ori mai mult dioxid de carbon – deşeu metabolic pe care ar trebui să îl eliminăm prin respiraţie. Astfel, asimilarea crescută de oxigen şi eliminarea dioxidului de carbon pe care qi gong le cauzează în corp sunt mai importante ca niciodată pentru sănătatea oamenilor şi doar acest factor este mai mult decât suficient pentru a justifica timpul şi efortul necesare pentru a practica qi gong zilnic.

În 1931, doctorul Otto Warburg a primit premiul Nobel pentru medicină după ce a descoperit că afecţiunea principală asociată tuturor formelor de cancer este lipsa severă a oxigenului din celulele din ţesuturile bolnave şi că ţesuturile care sunt suficient oxigenate nu pot fi afectate de cancer. Această descoperire, ignorată de stabilimentul medical, este sprijinită în continuare de faptul că sporirea la nivel mondial a incidenţei cancerului evoluează paralel cu scăderea concomitentă a nivelurilor de oxigen şi că zonele în care cancerul se răspândeşte cel mai rapid sunt regiunile cel mai puternic industrializate din lume, acolo unde nivelurile de oxigen sunt cele mai scăzute. Concluzia evidentă este că măsura preventivă cea mai bună împotriva cancerului constă în a ne asigura că toate celulele şi ţesuturile din corp primesc suficient oxigen, iar modul cel mai simplu şi mai eficient de a face acest lucru e practica zilnică a artei qi gong, care nu numai că îmbunătăţeşte oxigenarea sângelui, ci asigură şi distribuţia completă a acestuia la fiecare celulă din corp, eliminând, în acelaşi timp, deşeurile toxice a căror acumulare în ţesuturi le predispune şi mai mult la dezvoltarea cancerului.

Atunci când oamenii din lumea occidentală se gândesc la „exerciţii", de obicei le vin în minte antrenamentele epuizante de la sala de gimnastică unde „trag de fiare", joggingul până „cazi lat" de oboseală şi alte sporturi care necesită mult efort fizic, aliniindu-se axiomei „Fără durere, nu câştigi nimic". În realitate, de fapt, aceste tipuri de exerciţii mai mult dăunează corpului, mai ales atunci când sunt practicate sporadic, fără încălzirea prealabilă a corpului şi fără reoxigenarea ulterioară a sângelui şi a ţesuturilor prin respiraţie profundă. După vârsta de 30 de ani, acest tip de exerciţii extenuante dăunează şi mai mult.

Acest tip de exerciţii au tendinţa de a comprima muşchii, de a încorda tendoanele, de a rigidiza încheieturile şi de a acidifia sângele şi ţesuturile cu exces de acid lactic, dioxid de carbon şi alte reziduri metabolice. În timp ce atleţii profesionşti iau măsuri elaborate pentru contracararea acestor dezavantaje, foarte puţini dintre amatori se obosesc să facă acelaşi lucru şi majoritatea oamenilor nici măcar nu sunt conştienţi de pericolul cumulativ cauzat de astfel de activităţi.

Pe de altă parte, exerciţiile qi gong, care implică mişcări uşoare, încete, line şi curgătoare, armonizate cu o respiraţie diafragmatică profundă, întind şi tonifică muşchii şi tendoanele, relaxează şi încălzesc încheieturile şi ligamentele, măresc flexibilitatea părţilor mobile ale

corpului şi stimulează toate organele şi glandele interne cu ajutorul masajului terapeutic profund, efectuat prin contractarea şi dilatarea diafragmei. În acelaşi timp, sângele şi fluidele intercelulare sunt oxigenate şi alcalinizate, şi nu carbonate şi acidifiate, sistemul endocrin este echilibrat, şi nu inundat excesiv cu adrenalină, sistemul nervos e relaxat, şi nu suprasolicitat, iar energia este colectată şi depozitată, nu împrăştiată şi secătuită. Concluzia în ceea ce priveşte practica qi gong poate fi rezumată prin axioma taoistă „Mai puţină tensiune, mai mult câştig".

În plus, pentru qi gong nu sunt necesare aparatura costisitoare şi permisele la cluburi exclusiviste, nu cere competiţie, ţinerea scorului, este nevoie de puţin antrenament şi un efort foarte mic şi presupune o investiţie de timp şi o bătaie de cap mult mai reduse decât în cazul sporturilor şi al jocurilor, livrând un procent maxim de sănătate în schimbul unei investiţii minime de efort. Iată ce câştigă organismul prin practicarea exerciţiilor qi gong la domiciliu, pentru o condiţia fizică bună.

Qi gong şi energia

Respiraţia este metoda principală de controlare a echilibrului şi a fluxului energiilor din sistemul uman, dar numai atunci când preluăm controlul conştient al respiraţiei noastre şi îl folosim pentru reglarea energiei. Atunci când respirăm inconştient, pe „pilot automat", aşa cum fac majoritatea oamenilor 24 de ore pe zi de-a lungul întregii vieţi, modelele noastre de respiraţie sunt determinate de diferiţi factori energetici interni şi externi, cum ar fi gândurile şi emoţiile, tensiunea şi stresul, vremea, mediul înconjurător, forţele şi câmpurile nenaturale produse de linii de înaltă tensiune, de turnuri de transmisie, de televizoare, de aparate electrice şi de alte dispozitive. În acest pasiv mod de respiraţie, energia nu este reglată şi echilibrată prin respiraţie ; în schimb, adoptă modele haotice de respiraţie şi este supusă aceloraşi factori distrugători.

Pe de altă parte, atunci când învăţăm cum să respirăm în mod conştient şi corect, ca în practica qi gong, respiraţia devine factorul principal care reglează fiecare tip de energie din sistemul uman, echilibrând energiile emoţionale şi cele cerebrale, controlând cele Cinci Energii Elementare din sistemele de organe şi armonizând sistemul energetic uman cu puternicele câmpuri de forţe din natură şi din cosmos. Acest

lucru se realizează prin ciclul de comandă al alchimiei interne, în cadrul căruia mintea controlează corpul prin dominarea respirației.

Unul dintre cele mai importante beneficii ale practicii qi gong în ceea ce privește energia este echilibrul emoțional. MTC consideră că emoțiile sunt forme de energie haotică, ce se manifestă necontrolat în sistem, și nu le privește ca pe niște fenomene mentale, ca în cazul medicinei occidentale. Din acest punct de vedere, emoția nu este altceva decât energie în mișcare. Atunci când li se permite să circule libere prin sistem, emoțiile sunt considerate de MTC drept cauzele interne principale ale bolilor. Astfel, *Tratatul clasic de medicină internă al Împăratului Galben* afirmă:

> Furia face ca energia să se ridice, bucuria face ca energia să încetinească, jalea determină energia să se disipeze, frica face ca energia să coboare, sperietura face ca energia să se împrăștie, extenuarea face ca energia să se ofilească, grija determină energia să stagneze.

În loc să clasifice dezechilibrele emoționale ca afecțiuni mentale și să trimită pacienții cu probleme emoționale la psihiatru sau la psiholog, așa cum se întâmplă în practica medicală modernă, MTC diagnostichează dezechilibrele emoționale mai mult în legătură cu disfuncțiile organice ale corpului, cu deficiențele nutriționale, cu factorii de mediu și cu efectele distructive ale forțelor și câmpurilor energetice externe asupra sistemului uman. În cadrul analizei de față, afecțiunile mentale asociate dezechilibrelor emoționale sunt considerate, de obicei, ca simptome, și nu cauze ale problemelor. S-a descoperit de curând că schizofrenia, de exemplu, reacționează foarte bine la doze mari de niacină (vitamina B3), un element nutritiv esențial, implicat în producerea neurotransmițătorilor vitali din creier, iar acest tip de terapie nutrițională a demonstrat că are o rată de vindecare mult mai mare decât psihoterapia convențională. În acest caz, dezechilibrul în energia emoțională asociat schizofreniei este cauzat de o simplă deficiență nutritivă, și nu de o problemă mentală, iar această afecțiune nu poate fi corectată prin „consiliere", oricât de mult s-ar insista cu această metodă.

După cum am văzut, fiecare dintre cele Cinci Energii Elementare controlează funcțiile unei anumite perechi de organe interne și fiecare este asociată, de asemenea, cu o anumită reacție emoțională (v. pp. 27-28). Atunci când o reacție emoțională devine extremă sau frecventă și i se permite să se aprindă și să își urmeze cursul fără control, ajunge, în

mod invariabil, să se situeze în organul corespunzător şi să îi afecteze funcţiile ; iar dacă i se permite să continue, ajunge să dăuneze matricei celulare. Furia extrem de puternică, de exemplu, inflamează ficatul, făcându-vă să vă simţiţi „livizi". Dacă furia devine o reacţie obişnuită în viaţă, aceasta poate duce cu uşurinţă la o boală cronică a ficatului, iar această boală, la rândul ei, creează o predispoziţie pentru furia frecventă, creând un cerc vicios de autodistrugere. Frica împiedică buna funcţionare a rinichilor şi, după cum ştim, atunci când frica devine extrem de intensă şi se transformă în sperietură, poate provoca o schimbare atât de radicală la nivelul energiei rinichilor, încât vezica se goleşte singură, în mod spontan. Emoţiile pot fi aşadar un factor major în apariţia bolilor cronice în corp, deşi nu sunt recunoscute ca atare în medicina convenţională modernă.

Dacă sunteţi atent la modelele de respiraţie ale dumneavoastră şi ale altora în momentele de dezechilibru emoţional, veţi observa că fiecare tip de reacţie emoţională necontrolată cauzează un anumit dezechilibru în respiraţie. Anxietatea face ca respiraţia să fie scurtă, superficială şi rapidă, ca a unui câine care gâfâie, şi să se ridice în partea de sus a plămânilor. Furia provoacă o respiraţie greoaie, haotică, iar inspiraţia nu se mai face pe nas, aşa cum ar trebui, ci pe gură. Frica produce o înecare, înghiţire şi reţinere a respiraţiei, aerul fiind ţinut în piept mult timp şi expiraţia fiind scurtă şi superficială. Jalea reduce respiraţia la un suspin foarte scurt, lent şi superficial şi uneori o stopează complet. Aşadar, dezechilibrele emoţionale nu dăunează doar organelor asociate, ci împiedică şi respiraţia, lipsind, astfel, corpul de o cantitate suficientă de oxigen şi permiţând ca reziduurile celulare toxice să se acumuleze, inhibând circulaţia sângelui şi a energiei şi făcând să stagneze întregul sistem.

Indiferent de ce anume provoacă un anumit dezechilibru emoţional şi de consecinţele pe care le are acesta asupra restului corpului, la o analiză finală, nu este nimic mai mult decât o „energie în mişcare" scăpată de sub control şi, în consecinţă, poate fi oricând uşor controlată şi reechilibrată cu ajutorul câtorva minute de respiraţie diafragmatică profundă. Este important totuşi să faceţi acest lucru imediat ce apare reacţia emoţională, înainte să apuce să afecteze şi să deranjeze întregul sistem. Acest tip de „control timpuriu al pagubelor" necesită recunoaşterea conştientă a emoţiilor extreme aşa cum sunt în realitate – energii scăpate de sub control din cauza stimulilor externi – în loc să le confundăm cu „sentimentele", care sunt forme intuitive de gânduri ce

pot fi destul de folositoare. Dacă sunteţi receptivi şi îndepărtaţi izbucnirile emoţionale de la început, puteţi să preveniţi multe probleme de sănătate şi să economisiţi o cantitate mare de energie valoroasă. Vă puteţi demonstra cu uşurinţă eficacitatea controlului respiraţiei ca metodă de control emoţional, pur şi simplu folosind timp de câteva minute tehnica respiraţiei diafragmatice profunde cu prima ocazie când veţi simţi că furia, anxietatea, frica sau jalea iau naştere în sistemul dumneavoastră. Funcţionează imediat şi fără greş, contribuind la calmarea emoţiei şi reechilibrarea întregului sistem energetic. În plus, dacă se practică qi gong zilnic, acesta funcţionează ca o măsură preventivă împotriva izbucnirilor emoţionale, deoarece, după o şedinţă de practică, veţi avea tendinţa să respiraţi corect pe durata întregii zile, preîntâmpinând schimbările radicale în energia emoţională.

Un alt efect benefic al practicii qi gong asupra energiei constă în stabilirea rezonanţei armonice între sistemul energetic uman şi pulsul energiei ambientale a planetei. Frecvenţa predominantă a câmpului electromagnetic al pământului este de 7,8 Hz (cicluri pe secundă) şi nenumărate studii au demonstrat că această frecvenţă conduce cu uşurinţă la activarea reacţiilor de vindecare din partea corpului. Cunoscută sub numele de „rezonanţa Schumann", 7,8 Hz este frecvenţa exactă la care sistemul energetic uman activează reacţiile imune înnăscute, proprii corpului. Prin acordarea câmpului microscopic de energie umană pentru a se sincroniza cu cel macroscopic al pământului, qi gong curăţă întregul sistem energetic uman de toate energiile negative şi de modelele energetice haotice şi stabileşte condiţiile ideale pentru vindecarea şi activitatea reparatorie internă. Acest efect constituie şi un foarte bun antidot împotriva afluenţei constante de energii dezechilibrate şi de câmpuri de forţe dăunătoare la care este expus corpul uman prin intermediul liniilor de înaltă tensiune, al transformatorilor, al radiaţiilor de microunde, al aparatelor electrocasnice, al turnurilor de transmisie şi al altor forme de „poluare a energiei" produse de tehnologia modernă.

Relaxarea fizică, echilibrul emoţional, calmul mental şi respiraţia abdominală profundă care predomină în timpul practicii qi gong permit deschiderea celor Douăsprezece Meridiane Organe-Energie şi a celor Opt Canale Extraordinare, făcând ca energia să curgă liber prin întregul sistem. Aceasta serveşte ca îmbunătăţire generală a tuturor funcţiilor vitale ale corpului, echilibrează toate energiile şi atrage resurse suplimentare

de energie în sistem, din natură şi din cosmos, prin curăţarea canalelor de energia stagnantă. Din moment ce energia constituie fundamentul sănătăţii atât fizice, cât şi mentale, qi gong reîncarcă şi reechilibrează deopotrivă corpul şi mintea, armonizându-le pe amândouă cu ajutorul puterilor de întinerire ale Cerului şi Pământului.

Qi gong şi spiritul

Marele avantaj al practicării artei qi gong ca formă de exerciţii zilnice şi de îngrijire preventivă a sănătăţii este acela că funcţionează la mai multe niveluri diferite. În timp ce protejează corpul împotriva bolilor şi a degenerării, menţinând întregul sistem energetic în echilibru, intensifică şi toate facultăţile spiritului, îmbunătăţind funcţiile cerebrale postnatale ale creierului şi activând legătura inerentă dintre mintea umană şi spiritul primordial al universului. Fiecare fiinţă umană se naşte cu „perla preţioasă" a conştienţei primordiale - o „Nestemată care Îndeplineşte Dorinţe" cu o putere şi o înţelepciune infinite -, dar foarte puţini oameni au timpul sau înclinaţia spre disciplinele spirituale riguroase, utilizată în mod tradiţional pentru trezirea acestei intuiţii şi puteri. Practica qi gong oferă un compromis viabil, înlesnind o cale gradată şi mult mai puţin solicitantă către acelaşi scop, permiţându-i, în acelaşi timp, practicianului să urmeze cursul vieţii lumeşti. Deşi e posibil să nu ajungeţi la iluminarea spirituală doar practicând qi gong, cu siguranţă vă va propulsa cu putere în această direcţie. În plus, deşi prin qi gong se cultivă energiile necesare unor scopuri practice, cum ar fi sănătatea şi longevitatea, productivitatea şi plăcerea, în acelaşi timp, se asigură şi energia necesară pentru scopuri spirituale, deoarece energia este combustibilul fundamental pentru corp, dar şi pentru minte.

În primul rând, să vedem modul în care qi gong intensifică funcţiile cerebrale practice ale creierului. Creierul este irigat prin intermediul a sute de metri de capilare minuscule care pompează sute de litri de sânge între milioanele de neuroni. Dintre toate ţesuturile corpului, creierul este cel mai puternic afectat de deficienţa cronică de oxigen care a devenit o situaţie atât de comună în lumea de astăzi, mai ales în regiunile dezvoltate din punct de vedere industrial. În mod normal, creierul consumă aproximativ 25% din energia metabolică totală a corpului, acest lucru depinzând de alimentarea adecvată cu oxigen. Aşadar,

creierul este cel care manifestă îmbunătăţirea cea mai importantă în ceea ce priveşte funcţionarea, în urma oxigenării crescute a sângelui şi a ţesuturilor şi a ameliorării microcirculaţiei produse de practica qi gong. Studiile efectuate la diferite universităţi din China au demonstrat o îmbunătăţire evidentă la nivelul memoriei de lungă şi scurtă durată, al învăţării şi concentrării şi al altor funcţii cerebrale de bază, după doar câteva săptămâni de practicare zilnică a exerciţiilor qi gong, iar aceste beneficii continuă să se acumuleze în urma practicii de lungă durată. Tulburările de atenţie la copii, care în America sunt adesea tratate cu amfetamine, au avut şi ele o reacţie bună la terapia prin qi gong.

Atunci când sistemul nervos autonom trece, în timpul practicii qi gong, pe circuitul parasimpatic restaurativ, creierul începe să sintetizeze şi să secrete rezerve noi de neurotransmiţători esenţiali, necesari pentru funcţiile normale ale creierului şi pentru echilibrul cerebral adecvat. Atunci când creierul funcţionează continuu pe circuitul simpatic activ, aşa cum fac cei mai mulţi oameni în ziua de azi, acesta epuizează rapid toate rezervele de elemente neurochimice vitale, rezultatele fiind simptome ca oboseala, iritabilitatea, pierderile de memorie, starea de confuzie, depresia, insomnia şi alte disfuncţii cerebrale. Multe persoane apelează la medicamentele ca prozac, amfetamine şi barbiturice sau la stimulenţi, cum sunt cafeina şi nicotina, pentru a contracara aceste simptome ale dezechilibrului cerebral, dar această abordare oferă doar o ameliorare temporară, creează dependenţă şi, în cele din urmă, înrăutăţeşte situaţia prin agravarea suprimării secreţiilor normale de neurotransmiţători vitali. De fapt, studiile recente arată că adevăratul motiv pentru care unele persoane folosesc aşa-numitele „droguri recreaţionale", cum ar fi cocaina, heroina şi canabisul, nu este constituit de efectele lor de intoxicare, ci reprezintă, mai curând, o modalitate de contracarare a dezechilibrelor inerente sau dobândite în ceea ce priveşte neurotransmiţătorii. O jumătate de oră de practică qi gong în fiecare dimineaţă şi seară îi furnizează creierului tot oxigenul, nutrienţii şi energia cerebrală necesare pentru a-şi completa rezerva şi a-şi reechilibra secreţiile la spectrul complet de neurotransmiţători de care are nevoie pentru a funcţiona adecvat. Acest efect este chiar mai pronunţat dacă practica qi gong este dublată de o dietă echilibrată adecvată şi de folosirea suplimentelor nutriţionale sinergetice.

Un alt mod prin care practica qi gong stimulează luciditatea mentală, echilibrul cerebral şi conştienţa spirituală constă în ridicarea energiei

prin canalele spinale în centrul câmpul elixirului superior din cap. Chiar dacă nu sunteţi conştient de acest proces pe măsură ce are loc în timpul practicii, puteţi simţi întotdeauna rezultatele în mod clar după ce se încheie sesiunea. Atât timp cât exerciţiile sunt practicate corect în ceea ce priveşte postura, controlul respiraţiei şi concentrarea mentală, alchimia internă pe care o activează îşi urmează drumul în sistem, indiferent dacă sunteţi conştient de acest lucru sau nu, rafinând şi ridicând energia din zona sacrală şi hrănind centrii superiori din cap cu ajutorul ei. Acesta este motivul pentru care controlul respiraţiei e un principiu fundamental al celor mai elevate practici ale tuturor tradiţiilor spirituale şi mistice. Dar chiar şi pentru practicienii de rând, care au obiective mai modeste, mecanismul de bază al alchimiei interne funcţionează în acelaşi mod, pentru a îmbunătăţi calitatea energiei şi a-i mări cantitatea disponibilă spiritului. Este alegerea fiecăruia dacă această energie este folosită pentru intensificarea funcţiilor cerebrale postnatale ale creierului în viaţa de fiecare zi sau pentru inducerea unei conştienţe mai înalte a spiritului primordial, în vederea pregătirii pentru existenţa de după moarte.

Majoritatea oamenilor încep să practice qi gong pentru a-şi îmbunătăţi starea de sănătate, pentru a-şi intensifica vitalitatea şi pentru a-şi prelungi viaţa, dar aproape toţi cei care continuă să practice încep în cele din urmă să îşi dea seama şi de beneficiile sale spirituale. Încet, dar sigur, pe măsură ce puterile spirituale latente, cum ar fi intuiţia, profunzimea şi intenţia, încep să se trezească, veţi descoperi un interes şi o apreciere crescute pentru aspectele spirituale ale existenţei. De asemenea, veţi începe să înţelegeţi puterea „minţii asupra materiei" şi să vă daţi seama că multe dintre afecţiunile noastre fizice sunt cauzate de gânduri negative şi de „atitudini provocatoare". Această înţelegere este, de obicei, suficientă pentru a ne concentra mai mult atenţia asupra modului în care funcţionează mintea, deoarece nimeni nu doreşte să dea naştere unui disconfort inutil sau chiar unor boli fatale în propriul corp. Toate aceste intuiţii şi inspiraţii apar în urma experienţei personale a activităţii cu energiile proprii. Este puţin probabil ca tenisul, ridicarea greutăţilor sau joggingul să vă îndrume pe calea descoperirii spirituale, dar qi gong, datorită modului în care activează alchimia internă a esenţei, energie şi spiritului şi a felului cum echilibrează corpul, respiraţia şi mintea, reuşeşte să facă exact acest lucru, chiar şi fără un efort deosebit

în această direcţie. În era noastră pragmatică, a comodităţii şi a consideraţiilor de eficacitate materială, această calitate face ca practica qi gong să fie „o afacere bună".

Qi gong şi psihoneuroimunologia

Atunci când citesc cărţi cum este cea de faţă, personale care nu sunt familiarizate cu teoria şi practica qi gong şi cu MTC se întreabă uneori ce au de-a face noţiuni ca esenţă, energie şi spirit, alchimie internă, controlul respiraţiei şi alte idei taoiste cu elementele ştiinţei medicale moderne. Studii recente în domeniul reacţiei înnăscute de vindecare a oamenilor, cunoscută în medicina occidentală sub numele de „psihoneuroimunologie" (PNI), au scos la iveală elemente paralele foarte interesante între paradigmele chineze de sănătate şi vindecare umană şi cele mai recente descoperiri din ştiinţa medicală modernă. Descoperirea mecanismului PNI de vindecare oferă o dovadă ştiinţifică limpede care validează alchimia internă a celor Trei Comori ca bază pentru sănătatea şi longevitatea umane.

Cel mai cunoscut caz de PNI a fost cel al lui Norman Cousins. După ce, recurgând la diferite terapii medicale moderne convenţionale, a îndurat disconfortul deosebit şi efectele debilitante ale unei lupte lungi şi fără sorţi de izbândă împotriva unei afecţiuni spinale care îi provoca o infirmitate, Cousins a decis să schimbe brusc tactica şi nu a făcut altceva decât să râdă până s-a vindecat complet şi şi-a revenit, uitându-se la toate filmele vechi făcute de fraţii Marx şi la cele cu Stan şi Bran pe care le-a putut găsi. De asemenea, a insistat să se mute din salonul de spital într-o confortabilă cameră de hotel, eliberându-şi, astfel, sistemul de efectele imunorepresive ale energiilor nesănătoase – şi a mâncării nesănătoase cunoscute de toată lumea – la care sunt supuşi pacienţii din marile instituţii medicale. După puţin timp, ştiinţa medicală occidentală a început să înţeleagă ceea ce MTC ştia de mii de ani – şi anume că starea de spirit a pacientului poate determina starea de boală sau de sănătate, viaţa sau moartea şi că mintea are puterea de a vindeca trupul prin reechilibrarea energiilor sale fără ajutorul medicamentelor şi al medicilor. După cum notează Cousins în cartea pe care a scris-o despre experienţa sa, „dorinţa de a trăi nu este o abstracţiune teoretică, ci o realitate fiziologică având caracteristici terapeutice".

Un articol din numărul din mai 1992 al revistei americane *Omni* descrie reacţia PNI după cum urmează:

> De-a lungul ultimilor zece ani s-a înregistrat o explozie de dovezi care pun în legătură puterea minţii [a spiritului] cu sănătatea corpului [a esenţei] şi experţii din noul domeniu al psihoneuroimunologiei sau PNI încep să înţeleagă mai bine modul în care creierul şi corpul pot coopera pentru a învinge boala. S-a descoperit, de exemplu, că există fibre nervoase în timus, glanda principală a sistemului imunitar, ca şi în splină, în nodurile limfatice şi în măduva osoasă – toate acestea fiind părţi vitale ale sistemului imunitar. Unele celule ale sistemului imunitar au receptori pentru neuropeptide, elemente chimice care sunt produse în creier... ceea ce înseamnă că sistemul imunitar şi creierul comunică direct...

Întrebarea este următoarea: ce anume determină creierul să secrete acele elemente neurochimice responsabile de activarea reacţiilor de vindecare ale sistemului imunitar? După cum demonstrează cazul lui Norman Cousins, o modalitate de a obţine acest lucru constă în crearea unei stări de spirit pozitive, caracterizate de fericire şi de lipsă de griji, aceasta fiind singura abordare recunoscută până acum în cercurile medicale moderne. Din păcate, nu toată lumea este capabilă să îşi controleze mintea şi să îşi echilibreze suficient sentimentele pentru a activa reacţia PNI doar prin intermediul „forţei gândirii pozitive" şi mulţi pacienţi, în special cei care au tulburări emoţionale sau mentale, nu pot aşadar să îşi pornească şi să îşi oprească sistemul imunitar în acest fel.

Teoretic, oricine – inclusiv persoanele care suferă de demenţă senilă – poate învăţa posturile şi exerciţiile de respiraţie de bază folosite în qi gong sau, cel puţin, poate să fie tratat cu ajutorul *qi*-ului emis de maeştrii vindecători. Acest tratament activează reacţia PNI într-un mod care încă nu a fost înţeles de medicina modernă convenţională – pe calea sistemului energetic uman, care uneşte corpul şi mintea şi care poate fi reglat direct prin respiraţie. Cu alte cuvinte, qi gong, fie că este practicat de un pacient, fie că e aplicat de un vindecător, comută creierul şi sistemul nervos central pe modul de operare în care se produc neurotransmiţătorii responsabili cu activarea sistemului imunitar. Având în vedere că este mult mai uşor să vă controlaţi respiraţia decât mintea, qi gong oferă o modalitate uşoară şi eficientă de activare a mecanismelor de vindecare înnăscute implicate în reacţia PNI. După cum precizează Lo Te-hsiou, un maestru de qi gong din Taiwan:

Atunci când este practicat aşa cum trebuie, qi gong activează circuitul parasimpatic al sistemului nervos central, stimulând, astfel, producerea elementelor neurochimice care determină sistemul endocrin să secrete hormoni ce intensifică vitalitatea şi întăresc imunitatea.
Aceşti hormoni de vindecare ajută, la rândul lor, la susţinerea producţiei continue de neurotransmiţători parasimpatici calmanţi, stabilind un ciclu de feedback biologic care îi permite corpului să se vindece singur în mod natural.

Din punctul de vedere al alchimiei interne, spiritul/mintea controlează energia/respiraţia, iar energia/respiraţia controlează esenţa/corpul. Din punctul de vedere al medicinei occidentale, neurotransmiţătorii secretaţi de creier, atunci când sistemul nervos operează pe circuitul parasimpatic, reprezintă factorul minţii în alchimia internă. Hormonii de vindecare, secretaţi în glandele sistemului imunitar datorită acestor neurotransmiţători, reprezintă esenţa vitală a corpului. Respiraţia, care încă nu este recunoscută de medicina occidentală ca fiind un principal mecanism de control în activarea forţelor de vindecare ale PNI, reprezintă şi reglează sistemul energetic uman, care nu e nici el recunoscut de medicina occidentală. Totuşi, respiraţia şi energiile pe care ea le controlează sunt elementele ce mediază puterea „minţii asupra materiei" prin producerea în creier a unei secreţii de elemente neurochimice care determină sistemul imunitar să vindece corpul. Acest circuit reprezintă ciclul de comandă al alchimiei interne.

Ciclul complementar de nutriţie în cadrul căruia esenţa hrăneşte energia şi energia hrăneşte spiritul are, de asemenea, un rol în PNI. Odată ce s-a stabilit un feedback biologic pozitiv între sistemul nervos şi cel imunitar, elementele neurochimice calmante şi hormonii de vindecare (adică „esenţa") secretate în corp au un efect puternic linştitor asupra minţii (adică a „spiritului") şi o influenţă echilibrantă asupra emoţiilor (adică a „energiei"). Acest efect consolidează întreaga reacţie PNI prin susţinerea condiţiilor de calm mental şi echilibru emoţional, permiţând ca procesul de vindecare să continue chiar şi după ce practica qi gong propriu-zisă a luat sfârşit. Dacă mintea devine agitată sau dacă emoţiile sunt provocate şi, astfel, este întreruptă reacţia de vindecare, pentru reactivarea reacţiei PNI, pacientul nu trebuie decât să mai facă încă o şedinţă de qi gong, pentru a fi îndeplinite din nou condiţiile necesare, prin interacţiunea corpului, respiraţiei şi minţii.

Astfel, vechea maximă medicală chineză, conform căreia mintea este principalul vindecător al corpului, iar elixirul sănătăţii şi al longevităţii sălăşluieşte în sistemul uman, şi nu într-o pastilă, începe să se contureze ca o realitate a ştiinţei medicale moderne. Cu două mii de ani în urmă, *Tratatul clasic de medicină internă al Împăratului Galben* susţinea că, „dacă ne menţinem spiritul netulburat, nu ne va afecta nici o boală". În *Maximum Imunity*, doctorul Weiner parafrazează, practic, această afirmaţie atunci când notează: „Dacă învăţăm cum să ne controlăm mintea, apar schimbări hormonale subtile care ne controlează în continuare realitatea biochimică". Qi gong este o metodă simplă şi eficientă de a ne controla mintea, de a ne echilibra sentimentele şi de a crea, astfel, schimbările hormonale subtile care produc realitatea biochimică a sănătăţii şi longevităţii.

Practica qi gong antrenează cele Trei Comori ale corpului, energiei şi minţii într-un proces de vindecare armonios şi integral care cuprinde aspectele fizice, emoţionale şi mentale ale sănătăţii. Medicina modernă desparte bolile mentale şi cele fizice în două categorii separate, asociind-o pe cea dintâi cu psihologia şi pe a doua cu fiziologia, după care fragmentează în continuare ambele domenii în ramuri specializate de terapie pe baza simptomatologiei, fără a lua măcar în considerare sistemul energetic care uneşte cele două aspecte într-un fenomen interdependent, inseparabil. Vindecarea completă a întregului sistem nu poate fi obţinută niciodată în acest mod, deoarece nu tratează niciodată dezechilibrele energetice fundamentale care stau la baza tuturor bolilor şi care intersectează atât simptomele fizice, cât şi pe cele mentale.

În vindecarea prin qi gong, stările mentale şi emoţionale ale pacientului sunt la fel de importante în diagnosticarea şi tratarea bolilor, ca şi rezultatele analizelor de sânge şi ale radiografiilor, un argument pe care medicina alopatică modernă îl găseşte greu de acceptat. Aşa-zisele vindecări „miraculoase" şi „imposibile", obţinute în ultimii ani prin qi gong, în cazul cancerului, al paraliziei cerebrale, al bolii Parkinson şi al altor afecţiuni considerate „incurabile" de medicina occidentală, au fost încununate de succes deoarece terapeutul a diagnosticat şi a tratat cazul, la nivelul invizibil, dar, în cele din urmă, decisiv al energiei şi nu a abordat doar simptomele fizice superficiale care apăreau la nivelul corpului. Atunci când cauzele de bază ale unor astfel de boli sunt identificate ca fiind dezechilibrele energetice şi acele dezechilibre sunt mai apoi corectate, simptomele fizice pe care le cauzează, cum ar fi

tumorile sau paralizia, pur şi simplu se dizolvă şi dispar. La multe astfel de vindecări au fost martori în ultima vreme, în China, medici occidentali veniţi în vizită, care nu le mai consideră miracole odată ce au aflat cum funcţionează sistemul energetic uman şi au văzut cum acţionează practica qi gong. „Să vezi înseamnă să crezi" şi aceştia sunt medicii care încep să aducă în atenţia colegilor şi a pacienţilor lor din Occident beneficiile practicii qi gong şi ale „alchimiei interne" a vindecării pe care această practică o activează.

Capitolul 5

Qi gong şi sănătatea: vindecarea prin energie

„O modalitate de a privi boala", scrie Jack Schwartz în *Human Energy System*, „constă în caracterizarea ei ca energie stagnantă care nu este transformată". În MTC, toate bolile, atât fizice, cât şi mentale şi emoţionale, sunt diagnosticate şi tratate ca fiind dezechilibre fundamentale la nivelul energiilor vitale ale sistemului uman. Astăzi, aşa-numita „medicină energetică" reprezintă cea mai nouă ramură a ştiinţei medicale occidentale moderne, dar în China „lucrul cu energia" (adică arta qi gong) a fost folosit de mii de ani pentru prevenirea şi vindecarea bolilor, iar cercetările recente au început să confirme eficacitatea terapeutică a acestei abordări a sănătăţii şi vindecării umane. Numeroase studii efectuate atât în China, cât şi în America au stabilit o bază ştiinţifică solidă pentru qi gong ca modalitate principală de prevenire şi vindecare a bolilor.

Practica qi gong poate fi utilizată cu o eficacitate la fel de mare atât pentru prevenirea, cât şi pentru vindecarea bolilor. Pentru îngrijirea preventivă a sănătăţii, un regim regulat de practică zilnică, asemenea celui recomandat în capitolul 10, protejează practicianul atât împotriva bolilor acute, cât şi a afecţiunilor degenerative cronice, prin întărirea imunităţii şi mărirea rezistenţei, reglarea funcţiilor vitale, intensificarea vitalităţii şi menţinerea sistemului energetic uman într-un echilibru perfect. Pentru vindecarea bolilor şi corectarea afecţiunilor degenerative care s-au instaurat deja, autoterapia, prin practicarea intensivă a exerciţiilor qi gong, este suplimentată de transmiterea de energie curativă de la vindecător la pacient. Atât în îngrijirea preventivă, cât şi în cea curativă, în autoterapia prin practică şi în transmiterea energiei de la vindecător la pacient, agentul curativ de bază este energia ambientală liberă din univers, iar sistemul de livrare al acestui medicament e mintea.

Cu aproximativ două sute de ani în urmă, vindecătorul taoist şi maestrul qi gong Shih Chien-wu a scris : „Energia este un medicament care îţi prelungeşte viaţa. Mintea este aspectul spiritului care controlează energia. Aşadar, dacă puteţi învăţa cum să vă folosiţi mintea ca să controlaţi energia, puteţi deveni vrăjitori". De mii de ani, maeştrii qi gong din China şi-au folosit mintea pentru a controla energia şi energia pentru a vindeca bolile şi a prelungi viaţa, dar, până de curând, occidentalii neîncrezători nu i-au luat în serios pe aceşti vindecători, condiderându-i „vrăjitori" vicleni care îşi obţineau rezultatele printr-un fel de sugestie hipnotică sau prin vindecarea cu ajutorul credinţei. Acum însă, în urma dovezilor ştiinţifice irefutabile, medicii occidentali privesc cu mai mare atenţie vindecarea prin qi gong. În loc să vadă vrăjitori, văd acum vindecători, iar acolo unde vedeau odinioară magie, acum văd ştiinţă.

Qi gong ca metodă de îngrijire preventivă a sănătăţii

Din timpuri străvechi, arta qi gong a fost cunoscută în China ca fiind „metoda de prevenire a bolilor şi de prelungire a vieţii". Se pare că, în cele din urmă, medicina modernă a ajuns exact în punctul din care a plecat în ceea ce priveşte concepţia despre sănătatea oamenilor şi vindecare. După câteva secole în care s-a încercat să se „învingă" bolile cu ajutorul medicamentelor chimice, al radiaţiilor, al operaţiilor radicale şi al altor soluţii tehnologice şi după ce s-a încercat prevenirea bolilor cu ajutorul vaccinurilor, al aditivilor sintetici pentru mărirea puterii nutritive a alimentelor şi al unui întreg arsenal chimic împotriva germenilor, ştiinţa medicală începe să îşi dea seama că, într-adevăr, „cel mai bun atac este apărarea" că cea mai bună apărare o reprezintă un sistem energetic puternic, bine echilibrat. În cele din urmă, practica zilnică de qi gong este cea mai eficientă măsură preventivă împotriva bolilor acute, a dezvoltării afecţiunilor degenerative, a efectelor distrugătoare ale stresului şi a pericolelor reprezentate de poluarea mediului - inclusiv factorii mai puţin evidenţi, dar la fel de dăunători ai „poluării energetice", realizată de câmpurile electromagnetice artificiale, de radiaţiile de microunde, de emanaţiile de la liniile de înaltă tensiune, de la computere, aparatură de uz casnic etc. Să aruncăm o privire asupra câtorva dintre modurile în care practica qi gong protejează sănătatea

şi prelungeşte viaţa, prin trecerea în revistă a celor mai importante beneficii pe care această practică le are asupra diferitelor aspecte ale sistemului uman.

Creierul şi sistemul nervos central

După cum am văzut deja, prin qi gong se comută sistemul nervos autonom de pe modul combativ, asociat cu stresul, al ramurii simpatice pe modul restaurativ de vindecare al ramurii parasimpatice. Atunci când acest lucru se întâmplă în regim zilnic datorită practicii regulate, corpul are şansa de a se vindeca singur şi de a-şi restabili echilibrul zi de zi, cu mult înainte ca vreo afecţiune fiziologică gravă să aibă ocazia să se dezvolte. Pentru ca sistemul nervos să funcţioneze pe modul de vindecare al ramurii parasimpatice, cortexul cerebral, locul în care apare sporovăiala neîncetată a „dialogului interior", trebuie să fie calmat. Monitorizarea electroencefalografică (EEG) a persoanelor ce practică qi gong a demonstrat că, atât în timpul unei şedinţe, cât şi după aceea, cortexul cerebral intră într-o stare de calm şi linişte pe care puţini o experimentează chiar şi în timpul somnului.

Este un fapt bine cunoscut că, în medie, oamenii îşi utilizează doar între 5 şi 10% din cele 15 miliarde de celule nervoase pe care le au. Este ca şi cum am încerca să operăm cu un computer care are încărcat doar între 5 şi 10% din software-ul său: multe funcţii fundamentale pur şi simplu nu se pot desfăşura adecvat în astfel de condiţii. Nu e de mirare atunci că atât de multe persoane au sisteme imunitare ale căror funcţii refuză să reacţioneze eficient la provocările bolilor şi ale poluării mediului şi că, până în momentul în care ajung la o vârstă înaintată, atât de multe dintre ele manifestă pierderi de memorie, senilitate şi alte simptome de deficienţă cerebrală. Testele EEG au demonstrat că qi gong activează cele 90 de procente stagnante ale creierului uman prin stimularea până şi a celor mai adânci straturi ale creierului mare cu ajutorul curenţilor bioelectrici care activează funcţiile ce stagnează de mult timp şi produc celulelor nervoase care înainte nu prezentau nici un semn de activitate o excitare electrică măsurabilă. Printre rezultatele practice ale acestui efect se numără îmbunătăţirea semnificativă a memoriei, a capacităţii de învăţare şi a altor factori ai inteligenţei, intensificarea funcţiilor fiziologice controlate de creier şi stimularea forţelor

psihice latente, cum ar fi percepţia extrasenzorială. De interes deosebit este şi faptul că diagramele EEG ale creierului adulţilor şi bătrânilor care practică qi gong prezintă în mod regulat o valoare maximă şi o frecvenţă ce sunt caracteristice modelelor înregistrate în cazul copiilor. Acest lucru face lumină din punct de vedere ştiinţific asupra frecventelor referiri din textele medicale chineze la efectele de „întinerire" (*huan-tung*) ale practicii qi gong.

După cum ştim din axiomele fundamentale ale alchimiei interne, „energia controlează esenţa". La nivelul funcţiilor cerebrale, intensificarea şi echilibrarea energiilor bioelectrice asociate activităţii cerebrale observate la persoanele care practică qi gong ar trebui, la rândul lor, să aibă ca efecte îmbunătăţiri semnificative la nivelul reacţiilor chimice din creier, adică la nivelul sintezei şi secreţiei de neurotransmiţători vitali, ceea ce s-a şi dovedit a fi adevărat. Numeroase studii din China şi America au demnostrat că după o şedinţă de qi gong se înregistrează o creştere semnificativă a nivelului de neurotransmiţători esenţiali din sânge, creier şi fluidele cerebrospinale, mai ales în cazul norepinefrinei, al aceticolinei, serotoninei şi dopaminei. Deficienţele şi dezechilibrele de la nivelul acestor elemente neurochimice sunt factori cauzali ai afecţiunilor care devin din ce în ce mai comune, cum ar fi boala Parkinson, Alzheimer, depresia cronică, insomnia şi dependenţa de droguri. Prin menţinerea unei rezerve constante de neurotransmiţători şi a echilibrului adecvat al acestora, practica qi gong reuşeşte nu doar să prevină bolile produse de deficienţa cerebrală, ci şi să elimine nevoia de droguri recreaţionale şi de medicamente prescrise pe care atât de multe persoane le folosesc astăzi, într-un efort de a-şi echilibra reacţiile chimice de la nivelul creierului.

Una dintre cele mai puternice categorii de elemente neurochimice din creierul uman este grupa endorfinelor. Endorfinele au o structură moleculară analogă morfinei, dar efectele lor analgezice sunt de aproximativ două sute de ori mai puternice decât cele ale morfinei. Unul dintre aceste elemente neurochimice analgezice naturale se numeşte encefalină şi testele au demonstrat că practica qi gong stimulează creierul să producă encefalină în cantităţi mari, intensificând, în acelaşi timp, capacitatea receptorilor endorfinici de a recepta şi păstra encefalina. Fără îndoială, acest fapt explică unele dintre cele mai uimitoare experienţe pe care unii adepţi le au sub influenţa artei qi gong, cum ar fi mersul pe cărămizi fierbinţi, înfigerea cuţitelor în obraji etc. Ceea ce

explică bine cunoscutul efect analgezic al exerciţiilor qi gong şi lămureşte, în continuare, de ce majoritatea practicienilor de qi gong nu au nevoie de substanţe care creează dependenţă.

Reacţia sistemului imunitar

Strâns legată de îmbunătăţirea funcţiilor cerebrale este întărirea semnificativă a imunităţii şi a rezistenţei care rezultă în urma practicii qi gong. După cum am văzut, mecanismele de vindecare înnăscute, cunoscute sub numele de psihoneuroimunologie, sunt mediate de feedbackul biologic pozitiv între sistemul nervos şi cel endocrin, iar prin qi gong se activează această reacţie, stimulându-se producerea de neurotransmiţători, hormoni şi alţi factori imunitari necesari pentru vindecare.

Unul dintre factorii principali ai imunităţii este activitatea globulelor albe, care sunt produse în măduva osoasă. Prin qi gong nu doar se măreşte producerea globule albe prin stimularea măduvei, ci s-a demonstrat şi că se intensifică activitatea fagocitică a acestor celule care curăţă sângele. Amintiţi-vă că titlul uneia dintre cele două biblii clasice din qi gong, atribuite lui Ta Mo (Bodhidharma), este *Tratatul clasic de curăţare a măduvei*. Aceasta pentru că unul dintre cele mai importante beneficii pe care practica qi gong le produce pentru sănătatea umană este revitalizarea măduvei osoase. MTC a ştiut de mii de ani că măduva osoasă este o sursă principală de factori imunitari în corp, dar abia acum mai puţin de o sută de ani acest fapt a fost descoperit şi de medicina occidentală.

Testele de sânge efectuate asupra practicienilor au demnostrat că prin qi gong se măreşte şi producerea de celule T în timus. Celulele T sunt un alt element principal al reacţiei imunitare umane, iar dispariţia lor din limfa sanguină este una dintre primele indicaţii ale îmbolnăvirii cu SIDA. Prin qi gong se stimulează secreţia glandei pituitare, a suprarenalelor şi a altor glande, menţinându-se, astfel, întregul sistem endocrin într-un echilibru adecvat. Un studiu important efectuat în China arată că doar treizeci de minute de practică qi gong produc şi o creştere a numărului de globule roşii, ceea ce măreşte capacitatea fluxului sanguin de a transporta şi livra oxigenul la celule şi îmbunătăţeşte în continuare reacţia imunitară.

Un alt mod în care practica qi gong întăreşte imunitatea constă în inhibarea secreţiei de adrenalină şi cortizol, ambele fiind substanţe

eliberate ca reacţie la stres, surescitare şi hiperactivitate, bine cunoscute pentru efectele lor de diminuare a reacţiei imunitare. Stresul cronic este recunoscut din ce în ce mai des în medicina occidentală ca fiind una dintre cauzele principale ale imunodeficienţei, ale afecţiunilor degenerative cronice şi ale cancerului. Prin contracararea efectelor fiziologice ale stresului, practica qi gong funcţionează ca un protector puternic al reacţiei imunitarea şi ca factor preventiv împotriva bolii şi a degenerării.

Beneficiile bine documentate ale practicii qi gong pentru cei care suferă de artrită se datorează intensificării producerii steroizilor naturali în corp. Steroizii sintetici folosiţi în mod normal pentru tratarea artritei în medicina alopatică au efecte secundare periculoase, printre care se numără suprimarea reacţiei imunitare normale, dar, practicând zilnic qi gong, se ameliorează şi se corectează afecţiunea, atât prin activarea producerii naturale a steroizilor, cât şi prin lubrifierea şi relaxarea încheieturilor înţepenite cu ajutorul exerciţiilor ritmice uşoare. După cum spune vechiul proverb chinez referitor la qi gong: „Balamalele unei uşi care se mişcă nu ruginesc".

În afară de aceşti factori biochimici ai „esenţei", prin qi gong se întăreşte şi rezistenţa în mod direct la nivelul energiei, prin mărirea câmpului de forţe şi intensificarea puterii protectoare a scutului natural de Energie Protectoare (*wei-qi*) care înconjură corpul uman. Existenţa acestui scut a fost demonstrată ştiinţific cu ajutorul fotografiei Kirlian, o metodă, inventată în Rusia, de a înregistra vizual aure energetice. Fotografiile Kirlian făcute oamenilor înainte şi după practicarea artei qi gong arată clar strălucirea intensificată, puterea şi circumferinţa acestui câmp de energie protectoare după practică.

Inima şi sistemul circulator

Unul dintre cele mai pronunţate efecte ale practicii qi gong asupra sistemului uman este reprezentat de o îmbunătăţire dramatică a circulaţiei sângelui prin corp, mai ales a microcirculaţiei la nivelul creierului, al extremităţilor şi al ţesuturilor profunde ale organelor vitale. După cum afirmă o altă axiomă a alchimiei interne: „Sângele se duce acolo unde îl conduce energia". Direcţionând energia spre fiecare ţesut şi celulă din corp, prin qi gong se asigură circulaţia adecvată a sângelui, care, la rândul ei, garantează livrarea resurselor suficiente de oxigen şi elemente nutritive necesare pentru menţinerea stării de sănătate.

Practica qi gong scuteşte inima de o cantitate mare de efort prin transformarea diafragmei într-o „a doua inimă" pentru susţinerea circulaţiei, prevenind, astfel, extenuarea muşchiului inimii şi prelungind viaţa. Studiile efectuate în China au demonstrat că între douăzeci şi treizeci de minute de practică qi gong reduc pulsul cu o medie de 15% şi că acest efect se menţine timp de câteva ore după şedinţă. Această reducere a pulsului inimii este însoţită de o mărire generală a vitezei circulaţiei, dovedind că prin qi gong se transferă o mare parte din sarcina circulatorie de la inimă la respiraţie.

Tensiunea arterială ridicată poate fi prevenită cu uşurinţă şi chiar vindecată, practicând zilnic qi gong. Aceasta a devenit una dintre cele mai mari probleme ale sănătăţii umane în ziua de azi, iar abordarea convenţională a acestei probleme constă în prescrierea unor medicamente, care pot avea efecte secundare periculoase, şi recomandarea unei reduceri a consumului de sare. Medicamentele prescrise azi pentru tensiunea arterială ridicată agravează, de fapt, cauzele originale ale afecţiunii, prin deprivarea sângelui chiar de mineralele necesare pentru reglarea tensiunii arteriale, permanentizând, astfel, afecţiunea. În plus, nu sarea este cea care cauzează creşterea tensiunii, ci mai degrabă tipul de sare industrială denaturată şi lipsită de minerale, produsă în industria alimentară. Sarea integrală din mare ajută, de fapt, la reglarea tensiunii arteriale, prin asigurarea unui echilibru adecvat al mineralelor esenţiale din fluxul sanguin.

Întreaga problemă a tensiunii arteriale ridicate poate fi prevenită cu uşurinţă, practicând qi gong, ceea ce echilibrează tensiunea arterială în întregul sistem circulator. Un studiu efectuat pe 100 de cazuri de hipertensiune cronică la Institutul de Cercetare pentru Hipertensiune din Shanghai a demonstrat că, după doar cinci minute de practică qi gong, tensiunea arterială a început să scadă în cazul fiecărui pacient, iar după douăzeci de minute, tensiunea lor arterială a fost redusă la acelaşi nivel pe care îl atingea în mod normal la trei ore după ce luau medicamentele prescrise pentru hipertensiune arterială. Practicând qi gong, 97 dintre aceşti pacienţi au putut preveni reapariţia hipertensiunii reuşind, astfel, să se vindece efectiv, iar trei dintre ei au suferit noi crize atunci când au încetat practica.

Având în vedere că diferite forme de boli ale inimii şi ale sistemului circulator au devenit cauza principală a deceselor premature în SUA şi

în multe părţi din Europa, prin qi gong s-ar putea preveni milioane de decese inutile fără nici un cost din partea consumatorului şi fără nici un fel de efecte secundare negative.

Sistemul respirator

Prin qi gong, în mod special prin respiraţia diafragmatică pe care o antrenează, se îmbunătăţeşte considerabil funcţia respiratorie şi se protejează plămânii de leziunile cauzate de poluarea aerului. Respiraţia qi gong intensifică oxigenarea sângelui din plămâni, în timp ce mişcările de qi gong îmbunătăţesc livrarea oxigenului la celule, rezultatul fiind o creştere semnificativă a nivelului general de eficienţă a respiraţiei. Având în vedere că nivelurile de oxigen din aerul pe care îl respirăm astăzi sunt reduse la doar jumătate din procentul de acum două sute de ani, doar efectul de oxigenare reprezintă un enorm pas înainte în ceea ce priveşte îngrijirea preventivă a sănătăţii, în special împotriva cancerului.

Un studiu asupra respiraţiei profunde efectuat în India a demonstrat că, după cincisprezece minute de practică, volumul mediu de aer introdus în plămâni la inhalare a crescut de la 482 ml înainte de practică la 740 ml după aceea, iar numărul mediu de respiraţii pe minut a scăzut de la cincisprezece la doar cinci – ceea ce reprezintă o îmbunătăţire uriaşă a eficienţei respiratorii. Aceste beneficii se datorează rolului important pe care îl joacă diafragma în controlul respiraţiei. Prin qi gong, în care diafragma e ca o pompă pentru reglarea respiraţiei şi a circulaţiei, se întăreşte acest muşchi puternic şi se restabileşte rolul natural pe care îl are în respiraţie, rezultatul fiind o îmbunătăţire cumulată a eficienţei respiratorii pe măsură ce exerciţiile sunt practicate mai mult timp. De exemplu, un studiu recent din China a demonstrat că, după doar două luni de practică zilnică, flexibilitatea medie a diafragmei, care, de obicei, se întinde cu aproximativ trei centimetri la persoanele ce nu practică respiraţia diafragmatică, a crescut până la 6-9 centimetri, adică de două-trei ori.

Su Tung-po, unul dintre poeţii cei mai iubiţi ai Chinei, care a început să practice qi gong pentru sănătate la vârsta mijlocie în timpul secolului al XII-lea, a lăudat efectele salutare ale exerciţiilor de respiraţie profundă, după cum urmează:

La început, se simte un efect minor, dar, după ce practicaţi exerciţiile de respiraţie în mod regulat timp de aproximativ o sută de zile, eficacitatea acestei metode este nemăsurată, iar beneficiile sale sunt de o sută de ori mai mari decât cele ale oricărui medicament...
Această metodă este, de fapt, destul de simplă... Dacă o încercaţi timp de doar douăzeci de zile, spiritul vostru se va simţi deja altfel... Mijlocul şi picioarele voastre vor fi mai relaxate şi mai mobile, iar ochii şi tenul vor radia de lumină şi strălucire.
Aceste beneficii sunt permanente, atât timp cât persoana respectivă continuă practica.

Sistemul digestiv

O altă manifestare evidentă a axiomei din alchimia internă, conform căreia „energia controlează esenţa", este remarcabila intensificare a secreţiilor digestive observată la cei care practică qi gong. Acesta stimulează o creştere imediată a secreţiei de salivă în gură, a secreţiilor digestive din stomac şi a fluidelor digestive esenţiale din intestine. S-a demonstrat că doar cincisprezece minute de practică produc o creştere importantă a secreţiei de pepsină, una dintre cele mai importante enzime digestive din stomac. S-a demonstrat că, prin qi gong, pe lângă o cantitate crescută de enzime digestive din salivă, se intensifică şi producerea lizozimei, o enzimă cu proprietăţi antibacteriene puternice. Într-adevăr, textele taoiste tradiţionale numesc saliva secretată de canalele de sub limbă în timpul practicii qi gong „rouă dulce" (*gan-lu*) şi „fluid de jad" (*yu-yi*) şi subliniază importanţa înghiţirii acestei salive ca metodă de medicină preventivă.

S-a demonstrat ştiinţific, de asemenea, că prin qi gong echilibrează nivelul pH-ului fluidelor digestive, element absolut esenţial pentru digerarea adecvată a alimentelor şi asimilarea elementelor nutritive. „Indigestia acidă" a devenit o afecţiune atât de comună în Occident, încât multe persoane nu pleacă niciodată de acasă fără să aibă un buzunar plin de medicamente antiacide. Echilibrul pH-ului este unul dintre cele mai importante aspecte ale echilibrului yin-yang privitor la sănătatea umană şi prin qi gong reglează şi această formă vitală de „esenţă", echilibrându-se energia care o controlează.

Mişcarea diafragmei în timpul respiraţiei împreună cu mişcările corpului în timpul exerciţiilor qi gong produc un masaj puternic stimulator al tuturor organelor digestive, ajutând astfel la reglarea funcţiilor

şi echilibrarea secreţiilor lor. Acest efect de masaj terapeutic intensifică şi mişcarea peristaltică de-a lungul tractului digestiv, îmbunătăţind digestia, asimilaţia şi prevenind constipaţia şi flatulenţa.

Un beneficiu mai puţin cunoscut, dar la fel de important al practicii qi gong pentru sistemul digestiv, constă în faptul că îmbunătăţeşte cu mult capacitatea corpului de a extrage şi a asimila elemente nutritive şi de a le transforma în energie. După cum ştim din discuţiile noastre despre alchimia internă, „esenţa se transformă în energie", iar prin qi gong se produce o creştere de câteva ori a cantităţii de energie a corpului rezultată din elementele nutritive esenţiale. De asemenea, îi permite corpului să aibă acces la rezervele bogate de elemente nutritive depozitate în corp. Aceasta este baza regimului de post *bi-gu* practicat de unii adepţi ai artei qi gong : de fiecare dată când o persoană posteşte pe o perioadă de trei până la treizeci de zile sau chiar mai multe, puterea digestivă a corpului şi eficienţa acestuia înregistrează salturi mari, iar cantitatea de alimente necesară din acel moment înainte scade proporţional. În timpul perioadelor de abstinenţă de la mâncare, prin qi gong se produce transferul elementelor nutritive stocate din diferite ţesuturi în fluidele digestive, care le livrează direct în stomac şi duoden, într-o formă puternic rafinată şi concentrată, pentru o asimilare rapidă şi uşoară. Aici vedem din nou modul în care funcţionează axioma alchimiei interne, conform căreia „esenţa se transformă în energie", în termeni ce pot fi verificaţi din punct de vedere ştiinţific.

Echilibrul acid/alcalin (pH)

Unul dintre cele mai importante beneficii ale practicii qi gong în ceea ce priveşte îngrijirea preventivă a sănătăţii este modul rapid în care echilibrează nivelul pH-ului din sânge, din sucurile gastrice şi din alte fluide corporale. Aciditatea excesivă cronică produce o afecţiune caracterizată prin dezechilibrul pH-ului, cunoscută sub numele de „acidoză", care a devenit un factor cauzal principal al multor afecţiuni degenerative comune din ziua de azi. Acest lucru se datorează proprietăţilor puternice ale dietelor moderne de a crea acizi, mai ales în cazul cărnii, al produselor lactate şi al amidonului şi zahărului rafinat. Stresul şi extenuarea produc şi ele acid în exces la nivelul sângelui şi al muşchilor.

Prin qi gong, în special prin respiraţia profundă, se restabileşte echilibrul normal al pH-ului din sânge de fiecare dată când este practicat.

Acest efect este legat de oxigenare : echilibrul adecvat al pH-ului poate fi menţinut doar când există o cantitate suficientă de oxigen în sânge. În schimb, deficienţa de oxigen predispune sângele şi alte fluide corporale la aciditatea în exces. Amintiţi-vă că aciditatea excesivă şi oxigenul insuficient sunt cele două condiţii de dezechilibru care predispun ţesuturile la dezvoltarea cancerului. Astfel, practica qi gong ajută la prevenirea cancerului prin corectarea celor două dezechilibre principale asociate cu dezvoltarea sa.

Medicii francezi Peschier şi Walter Michel menţionează beneficiile preventive pentru sănătate ale respiraţiei profunde, după cum urmează :

> Este posibil ca fiecare dereglare organică sau funcţională care duce la stări de boală să reacţioneze măcar la influenţa respiraţiei controlate, dacă nu poate fi întotdeauna vindecată prin intermediul acesteia.
> Respiraţia controlată este cea mai uimitoare metodă cunoscută de mărire a rezistenţei organice... Există întotdeauna o imunitate naturală atribuită echilibrului ionic din sânge şi care depinde de respiraţie... Aceasta îi conferă echilibrului acid/bază o regularitate care se restabileşte odată cu fiecare respiraţie.

Curăţătorii de radicali liberi

Ştiinţa medicală occidentală modernă acceptă acum teoria că mecanismul principal implicat în îmbătrânirea şi degradarea corpului uman este constituit de daunele cumulative provocate de activitatea „radicalilor liberi". Radicalii liberi sunt molecule instabile, extrem de reactive, care sunt produse natural ca elemente secundare de către metabolism, dar, în ziua de azi, aceştia pătrund în sistemul uman şi odată cu poluanţii din aer şi din apă, cu pesticidele şi cu alţi aditivi chimici, cu mâncărurile nesănătoase şi cu cele semipreparate şi prin intermediul multor altor factori nenaturali asociaţi stilului de viaţă modern. Rezultatul este saturarea ţesuturilor cu radicali liberi, care bombardează în mod constant celulele sănătoase şi produc, astfel, mai mulţi radicali liberi, declanşând o reacţie în lanţ ce distruge treptat matricea celulară, inhibă funcţiile vitale şi îmbătrâneşte prematur întregul corp.

Radicalii liberi sunt controlaţi în corp de „curăţătorii" de radicali liberi, cunoscuţi şi sub numele de „antioxidanţi", care neutralizează radicalii liberi prin echilibrarea sarcinii lor electrice. Majoritatea antioxidanţilor sunt fie elemente nutritive de bază, cum ar fi vitaminele A,

C şi E, şi diferitele minerale şi microelemente, cum ar fi seleniul, fie alte enzime specifice care sunt secretate special în acest scop. Cel mai important curăţător de radicali liberi din corp este enzima numită „super-oxid dismutază" (SOD). Analiza de laborator a mostrelor de sânge luate de la persoane mai în vârstă care practică qi gong arată că, după o şedinţă, nivelul de SOD din fluxul lor sanguin creşte la o cantitate dublă faţă de cea prezentă la alţi oameni, indicând o intensificare importantă a activităţii antioxidante ca rezultat direct al practicii qi gong. Practica qi gong pare, de asemenea, să mărească disponibilitatea biologică a anumitor minerale şi microelemente, mai ales a zincului şi a seleniului, care sunt factori esenţiali în producerea de SOD, peroxidază şi alte enzime antioxidante.

S-a demonstrat ştiinţific că activitatea antioxidantă intensificată din corp încetineşte procesul de îmbătrânire şi previne afecţiunile degenerative asociate vârstei înaintate. Vedem, astfel, o altă validare ştiinţifică modernă a uneia dintre cele mai vechi revendicări în ceea ce priveşte practica qi gong – şi anume, faptul că încetineşte procesul de îmbătrânire, „readuce tinereţea" şi prelungeşte viaţa.

Aplicaţiile curative ale practicii qi gong

„Respiraţia şi exerciţiile asociate acesteia sunt de o sută de ori mai eficiente ca terapie medicală decât orice medicament", a scris maestrul taoist Shen Chia-shu din dinastia Qing. „Informaţiile referitoare la acest aspect sunt indispensabile pentru om şi fiecare medic ar trebui să studieze acest domeniu cu atenţie." Într-adevăr, dacă fiecare medic ar studia în amănunt puterile terapeutice ale „respiraţiei şi ale exerciţiilor asociate" (adică qi gong) şi le-ar aplica sub formă de terapie medicală, în scurt timp s-ar înregistra o îmbunătăţire atât de drastică a sănătăţii populaţiei, încât industria medicală convenţională s-ar reduce, probabil, la un procent foarte mic.

Folosită în scopuri curative, arta qi gong este cea mai eficientă atunci când un program intensiv de practică individuală e însoţit de terapia cu energie vindecătoare prin *qi*-ul emis de un maestru qi gong calificat. Tipul de exerciţii qi gong practicate pentru vindecarea bolilor se aseamănă, în mare măsură, cu cele folosite în îngrijirea preventivă zilnică a sănătăţii, dar, atunci când sunt folosite pentru terapia curativă, se acordă

mult mai mult timp zilnic pentru practică decât în cazul utilizării preventive. Pentru afecţiunile uşoare, de exemplu, o persoană îşi poate exersa regimul qi gong timp de trei, până la patru ore zilnic, până se vindecă. Pentru boli grave, cum ar fi cancerul, pacienţii din China practică, adesea, arta qi gong timp de opt până la douăsprezece ore pe zi.

O serie eficientă de exerciţii qi gong elaborate special pentru vindecare este Secretul celor Şase Silabe, expus în capitolul 6. Acesta este, de fapt, un stil de practică standard de „meditaţie prin mişcare"; în afară de momentul expirării, practicianul aspiră o anumită silabă în partea superioară a gâtului, modulând, astfel, energia într-un mod care o dirijează spre un anumit organ. Întregul set de vindecare al celor Şase Silabe, cu tot cu instrucţiuni detaliate asupra modului în care se practică această tehnică, este prezentat într-o altă lucrare a mea, *Guarding the Three Treasures*.

Qi-*ul emis (fa-qi)*

Acesta este aspectul energiei vindecătoare care trezeşte atât de mult interes faţă de qi gong în ziua de azi, atât printre oamenii de rând, cât şi în cercurile ştiinţifice. Dacă măcar jumătate din vindecările din China care sunt puse pe seama tratamentului cu *qi* emis ar fi adevărate – şi dovezile indică în această direcţie –, atunci vindecarea bolilor cu ajutorul *qi*-ului emis, împreună cu practica intensivă din partea pacientului, reprezintă cea mai mare revoluţie din istoria medicală în ceea ce priveşte îngrijirea sănătăţii oamenilor. Mulţi medici occidentali sunt în continuare sceptici în legătură cu vindecarea bolilor în acest fel, dar cei care au investit timp şi energie să se ducă în China, să fie martori oculari la aplicarea acestei metode şi să discute cu pacienţii şi terapeuţii implicaţi în tratament s-au întors în Occident cu o viziune complet transformată asupra sănătăţii umane şi a vindecării.

Ironia în acest caz constă în faptul că practica qi gong a fost prima formă de terapie curativă înregistrată vreodată oriunde în lume. Cinci milenii mai târziu, după ce s-a experimentat, practic, cu fiecare varietate posibilă de plantă medicinală, medicament, tratament chimic, lăsare a sângelui, chirurgie, radiaţii şi alte tehnici pentru vindecarea bolilor, vindecătorii, precum şi pacienţii încep să îşi dea seama, în cele din urmă, că atât problema, cât şi soluţia nu se găsesc în germeni, în simptomele fizice şi în alţi factori externi ai bolii şi nici în resursele

chimice sau mecanice pe care medicina modernă le antrenează împotriva corpului uman, în lupta cu boala, ci mai curând în cadrul invizibil al sistemului energetic uman şi în echilibrul natural al energiilor interioare.

În China s-au desfăşurat studii ştiinţifice elaborate asupra maeştrilor qi gong care au abilitatea de a emite *qi* pentru vindecarea bolilor. S-a demonstrat prin mijloace ştiinţifice (cu ajutorul aparatelor care pot măsura vibraţiile energetice) că aceşti vindecători emit raze de energie din punctele *lao-gong* din palmele lor, ele având aceleaşi proprietăţi şi puteri de penetrare ca o rază laser. Aceste raze pot penetra câţiva centimetri de lemn, piele sau metal. Aceleaşi cercetări au demonstrat că, atunci când un vindecător direcţionează o rază de *qi* emis spre un pacient, modelele câmpului de energie al pacientului devin identice celor ale vindecătorului. Cu alte cuvinte, vindecătorul îşi „conectează", practic, energia la sistemul pacientului şi, făcând acest lucru, orice dezechilibre, devieri, deficienţe şi alte anormalităţi la nivelul modelelor energetice ale pacientului sunt corectate imediat. Acest lucru are sens din punct de vedere ştiinţific, deoarece în fizică este bine cunoscut faptul că un câmp energetic puternic predomină întotdeauna asupra unui câmp energetic mai slab, impunându-şi modelele asupra câmpului inferior. Acest efect poate fi obţinut şi prin practicarea exerciţiilor qi gong : prin sincronizarea sistemului energetic uman şi a câmpului energetic al pământului, care este întotdeauna perfect echilibrat, qi gong determină forţele pământului să îndrepte în mod natural asperităţile şi neregularităţile noastre, să suplimenteze orice deficienţe, să corecteze orice dezechilibre şi să normalizeze orice modele distorsionate la nivelul sistemului energetic al practicianului. În cazul *qi*-ului emis, modelele perfect echilibrate ale câmpului puternic al vindecătorului sunt suprapuse celor ale sistemului slab, dezechilibrat al pacientului, acesta fiind imediat reechilibrat şi reîncărcat. Atunci când se întâmplă acest lucru, orice probleme care au apărut în corpul pacientului în urma dezechilibrului de la nivelul sistemului energetic dispar, pur şi simplu, iar sănătatea fiziologică normală este reinstaurată în mod natural.

Aceste studii au demonstrat şi că *qi*-ul emis poate distruge bacterii puternice care au devenit imune la medicamente, ca stafilococul şi virusurile periculoase, cum ar fi cel al hepatitei B, dar acest lucru s-a întâmplat numai atunci când vindecătorului i s-a spus în prealabil că acesta este scopul tratamentului, astfel încât să îşi poată modula în mod conştient energia emisă pentru a produce „*qi* ucigător". În acest caz

putem găsi din nou confirmarea ştiinţifică a unei axiome antice a alchimiei interne: „Spiritul controlează energia". Aceasta înseamnă că energia emisă de vindecător va îndeplini exact funcţiile de vindecare pe care vindecătorul i le imprimă cu ajutorul minţii sale. Aşadar, *qi*-ul emis este purtător de putere curativă, dar şi de informaţii şi vindecă trupul pacientului exact în modul în care îi comandă mintea vindecătorului să o facă.

S-a demonstrat, de asemenea, că, după tratarea câtorva pacienţi, rezerva proprie de energie a unui vindecător este secătuită. Trupurile unora dintre vindecători adoptă, chiar, unele dintre simptomele fizice ale bolilor pe care tocmai le-au eliminat în cazul pacienţilor lor, cum ar fi ochii îngălbeniţi în cazul hepatitei, diaree după tratarea afecţiunilor gastrointestinale, dureri de cap etc. Uneori, după tratament, corpul vindecătorului emană un miros acru, neplăcut. Acest lucru indică faptul că, în timp ce vindecătorul îşi trata pacientul, iar porţile energetice ale vindecătorului erau larg deschise, o parte din „energia tulbure" (*juo-qi*) a pacientului s-a strecurat în corpul vindecătorului. Este aşadar foarte important ca vindecătorii qi gong să ia măsuri de precauţie pentru a-şi curăţa sistemul de fiecare dată după ce tratează pacienţi cu *qi* emis. Există anumite exerciţii de respiraţie, mişcări corporale, vizualizări şi sunete care au fost concepute special pentru acest scop.

Cei mai pricepuţi vindecători, care învaţă cum să lucreze în totalitate cu energia liberă universală, canalizată prin sistemul lor şi transmisă mai departe pacientului, fără a-şi implica propria energie emoţională şi propriul orgoliu, nu se contaminează la fel de mult cu energiile poluate ale pacienţilor lor, dar există foarte puţini maeştri care au atins acest nivel de practică, deoarece necesită un grad foarte înalt de dezvoltare spirituală şi menţinerea orgoliului personal complet în afara procesului de vindecare.

Terapia curativă cu *qi* emis începe, de obicei, cu o analiză rapidă de diagnosticare realizată de vindecător, care îşi trece mâinile încet pe deasupra corpului pacientului, fără a-l atinge, pentru a determina zonele unde energia este dezechilibrată, blocată, toxică sau anormală din orice alt punct de vedere. Uneori, metodele de diagnosticare ale MTC sunt folosite şi ele – examinarea limbii încărcate, a ochilor, a pielii, mirosirea respiraţiei şi a corpului şi palparea organelor –, dar cei mai buni vindecători qi gong simt imediat starea de sănătate a unui pacient doar prin scanarea corpului cu mâinile lor sensibile. Pacientului i se spune

apoi fie să stea întins, fie să şadă într-o poziţie comodă, în timp ce vindecătorul emite energie spre pacient, de la o distanţă cuprinsă între 15 şi 170 de centimetri. O şedinţă poate dura între douăzeci de minute şi o oră, iar tratamentul se repetă de câteva ori pe săptămână, atât timp cât este necesar pentru vindecarea afecţiunii.

Să ne uităm la unele dintre afecţiunile care sunt la ora actuală tratate cu succes în China, cu ajutorul *qi*-ului emis. Dacă dumneavoastră, un prieten sau un membru al familiei suferiţi de una dintre aceste afecţiuni şi nu obţineţi rezultate pozitive prin intermediul medicinei moderne convenţionale, ar trebui să vă gândiţi să mergeţi într-o „vacanţă de sănătate" în China, pentru a încerca această abordare, sau să contactaţi una dintre asociaţiile de qi gong enumerate în anexă pentru a vedea dacă puteţi localiza în Occident un maestru calificat în materie de energie vindecătoare.

Boala Parkinson, Alzheimer, demenţa senilă

În China, *qi*-ul emis este folosit deja de câteva zeci de ani pentru tratarea persoanelor care suferă de afecţiuni degenerative ale creierului, cum ar fi bolile Parkinson şi Alzheimer. Câţiva dintre conducătorii de vârf ai Chinei moderne, printre care şi Deng Xiaoping, au fost trataţi în această manieră cu rezultate foarte bune.

În 1985, un studiu controlat a fost întreprins pe pacienţii din Columbia Lutheran Home, un azil de bătrâni din Seattle, pentru a testa terapia prin qi gong la bolile Parkinson, Alzheimer şi la alte forme de demenţă senilă. Vindecătoarea care a oferit terapia cu *qi* emis a fost medicul Effie Chow din San Francisco. Ameliorarea în cazul acestor pacienţi a fost atât de radicală, încât pesonalul de la azil a fost impresionat până la lacrimi. În aproape toate cazurile, majoritatea simptomelor fie dispăreau în totalitate, fie erau reduse semnificativ, iar unii pacienţi au putut renunţa la terapia cu medicamente puternice de care depindeau de ani de zile. Rezultatele acestor teste au fost prezentate mai târziu ca dovadă în cadrul congresului organizat de House Select Committee pentru discutarea problemei îmbătrânirii în Statele Unite.

După cum am văzut, atunci când energia vindecătoare este transmisă în sistemele persoanelor care suferă de dezechilibre grave la nivelul reacţiilor chimice din creier, infuziile intense de energie cerebrală stimulează producerea elementelor neurochimice vitale, cum ar fi dopamina,

a cărei deficienţă este asociată cu boala Parkinson şi cu alte boli cerebrale. După ce aceste dezechilibre sunt corectate cu *qi*-ul emis, dacă se practică zilnic qi gong la domiciliu, se previne reapariţia lor. Un element foarte semnificativ în acest caz este descoperirea remarcabilă legată de faptul că modelele EEG ale undelor din creier la pacienţii în vârstă trataţi cu ajutorul *qi*-ului emis devin identice celor înregistrate la copii, ceea ce reprezintă o indicaţie clară a faptului că are loc un veritabil efect de „întinerire". Dacă a existat vreodată în medicină o „fântână a tinereţii", *qi*-ul este, cu siguranţă, apa din această fântână.

Paralizia, atacul cerebral

Qi-ul emis a stabilit un adevărat record ca terapie a paraliziei cauzate de atacurile cerebrale, leziunile coloanei vertebrale şi de alte afecţiuni. În 1991, un maestru qi gong din China, numit Wang Heng, a tratat trei victime ale atacurilor cerebrale complet paralizate, care fuseseră supuse terapiei medicale convenţionale timp de câţiva ani. Tratamentul a fost administrat sub observaţie ştiinţifică strictă, monitorizat de observatori sceptici, într-un spital modern, sub supravegherea câtorva medici occidentali licenţiaţi. După trei zile de tratament, doi dintre pacienţi s-au ridicat din pat şi au început să meargă!

Medicii care erau de faţă au fost atât de uluiţi de aceste rezultate, încât au iniţiat imediat un alt studiu controlat, la un spital mai mare, de această dată cu o sută de pacienţi paralizaţi în urma atacurilor cerebrale. După doar trei zile de tratament din partea maestrului Wang, 85 dintre aceşti pacienţi au putut să meargă. Unul dintre ei s-a ridicat din pat după primul tratament şi a coborât trei etaje pe scări, fără să fie ajutat, pentru a respira aer curat.

Rezultate similare s-au obţinut şi la tratarea copiilor afectaţi de paralizie parţială şi de diformităţi ale membrelor cauzate de paralizia cerebrală. Doctorul Effie Chow, care este instruită atât în medicina occidentală, cât şi în MTC, a tratat un pacient de 8 ani pe nume Eric, victimă a paraliziei cerebrale, în institutul său medical, fiind asistată de 75 de specialişti occidentali în domeniu. După douăzeci de minute, băiatul a putut să îşi mişte braţele şi mâinile, pe care înainte nu le putea folosi, să îşi îndrepte o gleznă, pe care nu o folosise niciodată, ca să păşească şi să meargă normal prin cameră, fără nici un ajutor. Acelaşi tip de rezultate au fost observate în nenumărate alte cazuri; cu toate

acestea, practica qi gong încă nu este recunoscută ca fiind un tip valid de terapie pentru aceste afecţiuni în ţările occidentale, în ciuda rezultatelor spectaculoase pe care le-a atins în cazul celor suficient de norocoşi să întâlnească terapeuţi calificaţi.

Fracturile de coloană

Terapia prin emiterea de *qi* a fost utilizată în China pentru a reabilita pacienţii care rămăseseră cu handicapuri în urma unor fracturi grave ale coloanei vertebrale. Doctorul Yan Xin, un maestru qi gong care de curând şi-a făcut adepţi în Statele Unite, a vindecat câteva astfel de cazuri, sub supraveghere atentă în China, la sfârşitul anilor '80 şi la începutul anilor '90. În unul dintre cazuri, pacientul avea craniul fracturat, o vertebră, L-2, fracturată în partea inferioară a spatelui şi o leziune gravă a canalului spinal. Îi erau paralizate ambele picioare, nu putea să şadă sau să se întoarcă pe cealaltă parte în pat şi era, practic, neajutorat. În timp ce pacientul stătea în pat într-un spital, doctorul Yan se afla într-un templu la o distanţă de aproximativ cincisprezece kilometri, petrecându-şi toată noaptea emiţând energie vindecătoare spre pacient, care a declarat mai târziu că în acea noapte a avut o senzaţie de căldură calmantă ce îi inunda tot corpul şi că a simţit un miros vag de lemn de santal în aerul din salon. Să vezi şi să nu crezi! După ce a dormit profund timp de nouă ore fără întrerupere, în urma tratamentului, pacientul a putut să se dea jos din pat şi să meargă din nou.

Doctorul Yan a tratat ulterior încă vreo zece cazuri similare, toate având rezultate la fel de bune. Acestea nu sunt „dovezi anecdotice", ci cazurile documentate ale unor pacienţi spitalizaţi din cauza unor afecţiuni grave, rezultatele fiind monitorizate cu ajutorul radiografiilor, al testelor de sânge, al EEG-urilor şi al altor tehnologii medicale moderne. Atunci când pacienţii aflaţi în astfel de situaţii se ridică şi merg din nou, după ani de zile de stat în pat, urmând tratamentele medicinei convenţionale, dovezile sunt destul de greu de combătut.

SIDA

Unul dintre primele beneficii vizibile ale artei qi gong, atât în cazul practicii personale, cât şi atunci când se urmează un tratament cu *qi* emis, este intensificarea imediată a reacţiei sistemului imunitar. Acest

lucru se datorează, parţial, efectelor asupra sistemului nervos şi celor asupra sistemului endocrin. Atunci când energia internă este readusă la starea de echilibru adecvată, reacţiile înnăscute de vindecare din ambele sisteme sunt activate şi susţinute prin stabilirea unui ciclu de feedback pozitiv între neurotransmiţători şi hormoni. Fiecare analiză făcută vreodată asupra sângelui persoanelor care practică arta qi gong a indicat niveluri crescute de celule T, globule albe, enzime antioxidante şi alţi factori imunitari după o şedinţă de practică.

Pacienţii cu SIDA au fost trataţi cu succes prin qi gong, atât în China, cât şi în Statele Unite, dar numai în cazul în care nu au luat AZT şi alte medicamente toxice folosite la ora actuală pentru tratarea persoanelor infectate cu HIV. Legătura cauzală dintre HIV şi SIDA nu a fost niciodată dovedită concret şi mulţi specialişti în domeniul medical încep să creadă că medicamentele extrem de toxice care sunt folosite pentru tratarea SIDA contribuie ele însele la imunodeficienţa pacientului, din cauza efectelor secundare imunorepresive. În consecinţă, pentru a trata prin qi gong un pacient care suferă de SIDA, indiferent dacă este infectat şi cu HIV sau nu, este important să se facă acest lucru înainte de administrarea oricăror medicamente toxice. Din păcate, sistemul medical a devenit atât de înverşunat în teoria HIV/SIDA şi atât de convins că vindecarea poate fi obţinută cu ajutorul substanţelor chimice, încât doctorii au refuzat, în marea majoritate a cazurilor, să ia în considerare rezultatele terapiei prin qi gong pentru această afecţiune. Totuşi, realitatea este în continuare aceea că s-a dovedit că prin qi gong se intensifică toate aspectele reacţiilor imunitare umane; deci, pare rezonabil că ar fi un tratament eficient pentru orice tip de imunodeficienţă dobândită, atâta timp cât nu sunt folosite nici un fel de medicamente care să contracareze beneficiile sale, iar pacientul e de acord să îşi schimbe factorii din stilul de viaţă care au produs afecţiunea imunodeficienţei sale.

Eradicarea microbilor puternici cu ajutorul qi*-ului*

Studiile efectuate la Departamentul de microbiologie de la Universitatea Shandgong din China au demonstrat că *qi*-ul emis distruge bacteria stafilococ într-un mod mai eficient decât acidul carbolic, un dezinfectant folosit în mod obişnuit în acest scop. Opt minute de expunere la *qi* emis

au produs o rată de distrugere de 76%. Alţi microbi au fost eradicaţi cu o eficacitate la fel de mare, în condiţii asemănătoare.

Rezultate similare se observă la o gamă largă de bacterii şi virusuri dacă pacienţii infectaţi sunt trataţi cu *qi* emis. Multe afecţiuni virale grave care adesea nu reacţionează la terapia medicamentoasă, cum ar fi hepatita B, au fost vindecate cu succes prin tratarea cu „*qi* ucigător". În America şi în Canada, s-a descoperit în ultimii ani că unităţile de terapie intensivă au devenit terenuri propice pentru nenumăraţi stafilococi şi alţi germeni rezistenţi la medicamente şi că mulţi pacienţi din aceste spitale ajung să moară de boli contractate ca rezultat al expunerii la astfel de microbi puternici. Având în vedere eficacitatea dovedită a *qi*-ului în distrugerea acestor microbi, ar fi recomandabil să se efectueze unele studii prin aducerea maeştrilor de qi gong calificaţi pentru „curăţarea terenului" din spitalele contaminate, pentru a elimina aceste hazarde periculoase ale sănătăţii. Cu siguranţă, ar fi mult mai ieftin şi mai sigur decât să se elaboreze încontinuu substanţe chimice şi antibiotice din ce în ce mai puternice, care, în cele din urmă, nu fac decât să dea naştere unei serii de germeni încă şi mai rezistenţi.

Cancerul

În ceea ce priveşte cancerul, *qi*-ul emis are rezultatele cele mai uluitoare ca tratament. În primul rând, rata de incidenţă şi mortalitate în cazul cancerului au crescut în mod constant în ultimii treizeci de ani, în timp ce tratamentele elaborate pentru această boală de către ştiinţa medicală modernă nu au dat rezultate bune în ceea ce priveşte vindecarea. În America, peste 40 de miliarde de dolari au fost investiţi în cercetarea cancerului, începând cu mijlocul anilor '60 ; jumătate din această sumă s-a cheltuit în Marea Britanie, iar tratamentele au ajuns să fie atât de scumpe, încât aproape că nu te poţi apropia de ele, însă un număr din ce în ce mai mare de persoane încă se mai îmbolnăvesc de cancer şi continuă să moară din această cauză, uneori ca rezultat imediat al terapiei înseşi.

În afară de exerciţiile qi gong obişnuite folosite pentru prevenire, există şi seturi speciale de exerciţii, elaborate special pentru a vindeca anumite boli. În China, există şi o formă curativă de qi gong, numită „Guo Lin qi gong", care a fost elaborată ca tratament special pentru cancer, de către o femeie ce purta acest nume, cu aproximativ treizeci de ani în urmă. Nu numai că s-a vindecat de o formă gravă de cancer

uterin cu ajutorul practicii sale, dar i-a şi învăţat acelaşi set de exerciţii şi pe ceilalţi pacienţi bolnavi de cancer, dintre care majoritatea au obţinut rezultate la fel de eficiente. În cele din urmă, a fost înfiinţată Societatea de Cercetare Guo Lin pentru studierea şi predarea acestei forme de practică qi gong pacienţilor care suferă de cancer din toată China şi se estimează că mai mult de un milion de bolnavi de cancer din China şi din alte părţi ale Asiei practică la ora actuală acest tip de tratament, preferându-l în locul terapiei convenţionale. Un număr semnificativ dintre aceşti pacienţi practicieni declară că tumorile fie s-au oprit din dezvoltare, fie au intrat în remisie, fie au dispărut complet, iar rata de supravieţuire pe termen lung pentru bolnavii de cancer care se vindecă în acest mod se dovedeşte a fi mult mai mare decât cea atinsă prin tratamente moderne convenţionale, cum ar fi chimioterapia şi radiaţiile. Medicii occidentali care se îndoiesc de realitatea acestei afirmaţii nu trebuie decât să contacteze Societatea de Cercetare Guo Lin din China şi să meargă să vadă ei înşişi realitatea sau să ceară copii ale dosarelor cuprinzătoare documentate ştiinţific, ce sunt păstrate în momentul de faţă în China, referitoare la tratamentele pentru vindecarea cancerului cu ajutorul practicii qi gong. Adevărata întrebare în acest caz nu este dacă qi gong dă rezultate sau nu ca tratament pentru cancer şi alte boli catalogate ca „incurabile", ci dacă sistemul medical occidental este dispus să ia în considerare o formă de tratament care, în realitate, ar elimina nevoia de medici, medicamente şi spitale costisitoare.

Există atât de multe cazuri de vindecări reuşite ale cancerului cu ajutorul practicii qi gong, încât ar fi nevoie de câteva volume doar pentru a le clasifica: aşadar, aici vom discuta doar două. Cei interesaţi să afle mai multe despre vindecarea cancerului cu ajutorul practicii qi gong pot face acest lucru prin contactarea unora dintre organizaţiile şi instituţiile enumerate în anexă (v. pp. 369-373).

Unul dintre cazurile de cancer de care s-a vorbit mult în China a fost cel al lui Feng Jian, campion naţional la badminton şi erou popular. La vârsta de numai 21 de ani, a fost diagnosticat cu cancer pulmonar, care este aproape întotdeauna fatal. Medicii săi i-au sugerat operarea imediată, care să fie urmată de chimioterapie şi tratament cu radiaţii – abordarea convenţională de tip „taie, otrăveşte şi arde". Totuşi, Feng Jian a refuzat să urmeze sfatul lor. În schimb, a găsit un profesor şi a început să practice qi gong Guo Lin, seria de exerciţii special elaborate pentru cancer, însoţită de o atenţie deosebită acordată dietei, de exerciţii

regulate, de odihnă din plin şi alte regimuri de sănătate *yang-sheng*. El a practicat qi gong în fiecare zi timp de zece luni, uneori până la douăsprezece ore pe zi, iar când s-a întors la spital să îşi verifice starea de sănătate, medicii au fost uluiţi să descopere că tumoarea canceroasă dispăruse cu desăvârşire. La douăzeci de ani după aceste evenimente, încă este în viaţă şi sănătos.

În timp ce scria un articol despre qi gong-ul Qi-Lel în China, Luke Chan, autor de lucrări despre sănătate, a fost invitat să stea în faţa monitorului unei maşini cu ultrasunete şi să se uite cum cancerul de vezică al unui pacient se dizolva, practic, în faţa ochilor lui. Înainte de tratament, tumoarea putea fi văzută cu uşurinţă, ataşată de peretele vezicii. În timp ce Chan avea privirea ţintuită asupra imaginii de pe ecran, pacientul era tratat cu *qi* emis de patru terapeuţi. În câteva minute, tumoarea a început să se dizolve şi, la finalul tratamentului, abia se mai vedea. Zece zile mai târziu, după câteva alte tratamente şi în urma practicii zilnice, pacientul a fost consultat din nou şi tumoarea canceroasă îi dispăruse complet.

Zeci de astfel de cazuri, toate documentate, au fost prezentate la Conferinţa Medicală pentru Schimb Academic în domeniul qi gong medical, organizată în China în 1988 şi, din nou, în 1993, cu participarea unor profesionişti în domeniul sănătăţii din toată lumea. Studiile de caz ale tratamentelor reuşite practic pentru toate tipurile de cancer cunoscute au fost incluse în lucrările prezentate. Pacienţii nu numai că erau vindecaţi de cancer, ci îşi recuperaseră şi starea generală de sănătate şi vitalitate şi erau departe de starea de sănătate precară în care ajung majoritatea pacienţilor în urma terapiei convenţionale, care, practic, suprimă reacţia imunitară umană, distruge ficatul, produce impotenţă şi probleme digestive şi slăbeşte întregul sistem. Terapia prin qi gong, în afară de faptul că dizolvă tumorile canceroase, întăreşte, de asemenea, întregul sistem imunitar, reechilibrează sângele, oxigenează întregul corp, normalizează toate funcţiile vitale şi intensifică vitalitatea, permiţându-le pacienţilor să îşi recupereze în totalitate sănătatea şi să se bucure de anii care le rămân din viaţă. Din păcate, medicii convenţionali din zilele noastre îi sperie pe pacienţi, determinându-i să se opereze imediat şi să se trateze cu chimioterapie şi/sau radiaţii, înainte de a avea măcar şansa să ia în considerare abordările alternative. Mulţi dintre aceşti pacienţi ajung să încerce terapiile alternative – de exemplu, qi gong – după ce terapia convenţională se dovedeşte ineficientă în vindecarea lor,

dar în momentul acela deja corpul a fost atât de distrus, încât este mult mai dificil – uneori chiar imposibil – să se realizeze un tratament.

Mecanismul exact prin care practica qi gong vindecă tumorile canceroase nu a fost identificat în întregime, dar, probabil, are de-a face, în mare măsură, cu oxigenarea şi alcalinitatea. Dacă ţesuturile în care creşte tumoarea pot fi saturate cu oxigen şi menţinute într-o stare alcalină, cancerul se va micşora şi se va dizolva în cele din urmă. Oxigenarea şi alcalinizarea sângelui şi a ţesuturilor sunt cele mai importante efecte ale tratamentului qi gong. Alţi factori implicaţi în terapia cu qi gong pentru tratarea cancerului ar putea fi intensificarea generală a reacţiei imunitare, care i-ar permite corpului să lupte şi să distrugă celulele maligne, îmbunătăţirea semnificativă a microcirculaţiei, precum şi reechilibrarea şi reîncărcarea curenţilor bioelectrici la nivelul fiecărei celule din corp. Evident, cancerul nu apare într-un corp echilibrat adecvat şi, din moment ce efectul general al tratamentului prin qi gong este de a echilibra corpul la un nivel adecvat, această terapie nu face decât să creeze nişte condiţii în care cancerul, pur şi simplu, nu poate exista. Oxigenul şi alcalinitatea suficiente sunt doi parametri de bază ai echilibrului ce pot fi măsuraţi cu uşurinţă, dar, fără îndoială, există şi mulţi alţi factori, dintre care unii sunt încă necunoscuţi, fiind implicaţi în echilibrul optim stabilit de qi gong în sistemul uman.

Spitalele şi centrele de cercetare qi gong

Datorită interesului, atât popular, cât şi academic, trezit de publicitatea făcută unora dintre vindecările spectaculoase obţinute prin qi gong, s-au înfiinţat un număr de spitale şi centre de cercetare speciale, în China şi în alte părţi ale lumii, pentru continuarea studiilor şi pentru punerea tratamentelor la dispoziţia mai multor persoane care doresc să le încerce.

Un astfel de spital este Wahzhan Zhineng Chigong Clinic and Training Centre (Clinica şi centrul de instruire qi gong Wahzhan Zhineng), localizat într-un vechi spital al marinei din Qinhungdao, o localitate situată la o distanţă de cinci ore cu trenul de Beijing. Fondat în 1988 de doctorul Pang Ming, spitalul nu foloseşte medicamente, plante medicinale şi diete speciale şi nu face operaţii de nici un fel. În schimb, oferă doar un singur medicament şi un singur tratament: anume, *qi*-ul. În ultimii zece ani, spitalul a tratat sute de mii de pacienţi pentru aproape două

sute de tipuri de boli, având o rată de reuşită uimitoare: 95%. Printre bolile tratate şi vindecate aici se numără diabetul, artrita, bolile cardiovasculare, paralizia, lupusul şi cancerul.

Tipul de qi gong folosit în acest spital se numeşte „Qi Lel" şi a fost elaborat de doctorul Pang special pentru vindecarea bolilor. Programul este alcătuit din patru părţi:

1. Înţelegerea deplină a puterilor de vindecare ale *qi*-ului trebuie să fie prezentă în mintea pacientului. Pacienţii sunt învăţaţi, în primul rând, despre cum şi de ce funcţionează *qi*-ul pentru vindecarea corpului uman, astfel încât să nu existe în mintea lor nici o îndoială care să contracareze efectele energiei vindecătoare. Amintiţi-vă de axioma fundamentală a alchimiei interioare: „Spiritul controlează energia".
2. Şedinţele de vindecare în grup – grupurile mari de pacienţi sunt tratate concomitent, pentru a amplifica puterea energiei libere universale care circulă în grup.
3. Tratamentul individual cu *qi* – pacienţii sunt trataţi individual de maeştrii calificaţi, în conformitate cu cerinţele lor.
4. Practica individuală – pacienţii sunt instruiţi în legătură cu diferite seturi de exerciţii qi gong şi îşi petrec întreaga zi şi o mare parte din noapte aplicându-le.

Conform registrelor medicale ţinute la spital referitoare la aproximativ 10 000 de situaţii particulare alese pentru studiu, o rată generală de reuşită de 95% a fost atinsă în aceste cazuri, după cum urmează: 15,20% s-au vindecat complet, toate funcţiile revenind la normal; 37,68% au avut rezultate „foarte bune", ceea ce înseamnă că simptomele au dispărut aproape complet şi analizele au indicat o îmbunătăţire considerabilă a funcţiilor vitale; 42,09% au avut rezultate „bune", ceea ce înseamnă că s-a înregistrat o ameliorare vizibilă, iar pacientul a fost din nou în stare să mănânce, să doarmă şi să funcţioneze normal. Doar 5% dintre persoanele tratate în cadrul acestui studiu nu au manifestat nici un fel de ameliorare. Orice persoană care a fost vreodată tratată într-un spital occidental modern sau care a fost în vizită la prieteni sau membri ai familiei într-un astfel de loc îşi poate da seama că acesta este un procent mult mai bun decât cel obţinut prin tratamentul cu medicamente, prin operaţii sau prin terapiile folosind o tehnologie înaltă şi presupune mult mai puţine cheltuieli, riscuri şi mai puţin

disconfort. Astăzi, un număr semnificativ de persoane tratate cu mari cheltuieli în spitale moderne ajung să contracteze acolo boli grave, pe care nu le aveau înainte de a se interna.

Costul mediu al tratamentului cu qi gong Qi-Lel la acest spital din China se ridică la suma de aproximativ 50 de lire sterline pe lună. Să comparăm această sumă cu cheltuielile medicale din orice mare spital occidental şi vom descoperi încă un avantaj major al tratării bolilor prin qi gong. Singurul medicament folosit în vindecarea prin qi gong este energia liberă universală, care nu costă nimic şi este disponibilă oricui, în cantitate nelimitată. Singura aparatură necesară pentru administrarea terapiei cu energie vindecătoare este reprezentată de corpul şi mintea umană, aşadar singurul cost real pe care îl presupune tratamentul în acest tip de spital îl constituie masa şi cazarea.

Societatea de cercetare Guo Lin este o altă organizaţie bine cunoscută care studiază şi predă metoda qi gong curativ în China. Dezvoltat ca tratament specific pentru cancer, qi gong Guo Lin a fost folosit de milioane de bolnavi de cancer pentru a se vindeca. Cei care optează pentru terapia convenţională pentru cancer, cum ar fi radiaţiile sau chimioterapia, uneori practică arta qi gong Guo Lin pentru a uşura efectele secundare neplăcute ale acelor terapii.

Societatea academică mondială pentru qi gong medical din Beijing organizează conferinţe internaţionale pentru a le prezenta rezultatele acestui tratament profesioniştilor din domeniul medical din toată lumea şi pentru a face schimb de informaţii cu organizaţii similare din alte părţi. În plus, există sute de maeştri qi gong care îl practică sub formă de terapie medicală în China şi orice persoană care face efortul de a se duce acolo şi de a găsi un astfel de maestru va reuşi, cu siguranţă, să practice qi gong.

Organizaţii similare încep să apară şi în America, Australia şi în alte părţi ale lumii occidentale. În San Francisco şi Vancouver există East West Academy of Healing Arts (Academia est-vest pentru arte curative) şi Institutul de qi gong care oferă consultaţii personale, referinţe profesionale şi informaţii documentate asupra artei medicale qi gong. Maestrul qi gong, doctorul Yan Xin, a înfiinţat de curând centre de instruire pentru şcoala sa de qi gong curativ din SUA, după cum au făcut şi alţi maeştri demni de luat în seamă, cum ar fi doctorul Yang Jwing-ming din Taiwan şi maestrul Hyunmoon Kim din Korea. În Marea Britanie, Consiliul Britanic pentru arte marţiale chineze şi Institutul de

qi gong din Manchester oferă cursuri, ateliere şi consultaţii personale. Infrastructura pentru terapia prin qi gong curativ este deja stabilită în lumea occidentală, dar este încă nevoie să luaţi iniţiativa de a găsi un maestru calificat şi un stil care vi se potriveşte, deoarece e foarte puţin probabil să vi se facă o recomandare de la medicul dumneavoastră de familie sau de la spitalul municipal. Adresele enumerate în anexă ar trebui să fie de ajutor pentru orientarea spre locul potrivit a oricărei persoane interesate să practice qi gong pentru îngrijirea preventivă a sănătăţii sau să găsească un maestru vindecător de la care să primească tratament prin emitere de *qi*.

Capitolul 6

Energiile elementare: modalităţi de a lucra cu *qi*

Având în vedere că *qi* înseamnă atât „respiraţie", cât şi „energie", de obicei ne gândim la exerciţii de respiraţie atunci când ne referim la qi gong. Şi, de fapt, controlul respiraţiei este modalitatea principală de a lucra cu energia, mai ales în scopul menţinerii stării de sănătate şi atingerii longevităţii. În *Reţete preţioase*, marele său volum despre îngrijirea sănătăţii şi autocultivare, medicul Sun Ssu-miao din dinastia Tang, care a trăit până la vârsta de 101 ani urmându-şi propriile sfaturi, a elogiat virtuţile corespunzătoare respiraţiei:

> Atunci când este practicată respiraţia corectă, nu va apărea nici una dintre miile de afecţiuni existente. Atunci când respiraţia este redusă sau tensionată, tot felul de boli îşi vor face loc. Cei care doresc să îşi îngrijească viaţa trebuie mai întâi să înveţe care sunt metodele corecte de controlare a respiraţiei şi de echilibrare a energiei. Aceste metode de respiraţie pot vindeca toate afecţiunile, mai grave sau mai puţin grave.

Funcţiile respiraţiei corecte în exerciţiile qi gong sunt de a împlini, a echilibra şi a dirija energia în sistemul energetic uman, de a sincroniza câmpul energetic uman şi câmpurile superioare ale naturii şi cosmosului şi de a armoniza corpul şi mintea cu respiraţia. Ca manifestare temporală a energiei primordiale în corpul uman, respiraţia oferă o unealtă eficientă pentru controlarea diferitelor energii interne şi externe care alimentează funcţiile vitale şi influenţează sănătatea, dar eficienţa respiraţiei ca regulator de energie depinde în întregime de cât de bine ne exersăm capacitatea de control al respiraţiei. Majoritatea oamenilor trec prin viaţă fără a inspira vreodată în mod conştient şi controlat şi fără să-şi dea seama că fiecare respiraţie are capacitatea potenţială de a

stăpâni puterea universului şi de a o folosi în viaţa umană. Singurul moment în care oamenii respiră într-o manieră care le reechilibrează sistemul energetic este atunci când cască (o respiraţie spontană yin de reîncărcare) şi când oftează (o respiraţie spontană yang de descărcare).

Aşa cum energia este mijlocul universal prin care spiritul primordial (Dumnezeu, Brahma, Tao, Creatorul, Marele Spirit...) se exprimă în formă materială în alchimia primară a creaţiei, tot aşa respiraţia e agentul prin intermediul căruia mintea poate învăţa să controleze şi să vindece corpul în viaţa temporală. În mod semnificativ, respiraţia este singura funcţie vitală autonomă a corpului asupra căreia minţile noastre reuşesc să exercite control voliţional direct. Odată ce învăţaţi să vă controlaţi respiraţia, o puteţi folosi pentru a regla toate celelalte funcţii vitale ale corpului, cum ar fi pulsul şi circulaţia, digestia şi excreţia, sistemele endocrin şi nervos, imunitatea şi rezistenţa, dar şi reacţiile sexuale şi emoţionale.

Deşi respiraţia este elementul suprem de reglare a energiei din corp, există şi alte modalităţi de a lucra cu energia pentru protejarea sănătăţii şi prelungirea vieţii, vindecarea corpului şi ascuţirea minţii. Energia adoptă multe forme în univers – lumină şi culoare, sunet şi ton, aromă şi mireasmă, presiune şi vibraţie, forţe electrice şi magnetice –, toate acestea putând fi controlate în beneficiul vieţii umane, prin aplicarea diferitelor facultăţi şi funcţii ale corpului şi minţii. Din moment ce controlul respiraţiei este, de departe, cel mai important şi mai eficient mod de recoltare a energiei din univers, direcţionând-o prin sistemul uman şi depozitând-o în rezervoarele de energie ale corpului, ne vom începe discuţia analizând arta şi ştiinţa respiraţiei, după care vom trece la alte câteva metode fundamentale de a lucra cu energia.

Arta şi ştiinţa respiraţiei

În tradiţiile spirituale ale Asiei, respiraţia a fost întotdeauna considerată a fi o ştiinţă foarte exactă de manevrare a energiei şi o ramură importantă a artelor curative. Din moment ce medicina occidentală nici măcar nu recunoaşte respiraţia şi energia ca factori decisivi în sănătatea şi vindecarea umană, noţiunile occidentale despre respiraţie sunt limitate la schimbul elementar de gaze de la nivelul plămânilor. Dar respiraţia presupune mult mai mult decât „aer cald".

În medicina chineză, oxigenul este privit ca element nutritiv esenţial al vieţii postnatale, asemenea vitaminelor, mineralelor şi proteinelor, şi, în consecinţă, aerul, care furnizează acest element, e considerat ca un fel de „aliment". Energia veritabilă care alimentează funcţiile postnatale este aşadar o sinteză de nutrienţi, extraşi din hrană şi apă prin digestie, şi oxigen, extras din aer prin respiraţie. Totuşi, aerul conţine mai mult decât o combinaţie chimică de gaze elementare: conţine şi energie şi are o puternică polaritate electromagnetică. Aceasta e forma atmosferică de energie asimilată prin respiraţie, *qi*-ul din qi gong-ul chinez şi *prana* din practica *pranayama* din India, şi este exact la fel de important ca şi oxigenul pentru sănătatea şi vindecarea umană.

Qi-ul se găseşte în aer în fragmente moleculare hiperactive minuscule care au o sarcină negativă echivalentă cu aceea a unui electron. Cunoscute în ştiinţa occidentală sub numele de „ioni negativi", aceste particule vibrante încărcate cu sarcină electromagnetică sunt produse în mod natural în aer prin acţiunea radiaţiilor de unde scurte emise în atmosferă de Soare şi de alte corpuri astrale; deasupra oceanelor, lacurilor şi râurilor prin evaporarea şi agitarea apei; prin mişcarea vântului deasupra spaţiilor întinse deschise, cum sunt munţii şi deşerturile. Cunoscut sub numele de „ionizare", acest proces sparge moleculele de aer în fragmente şi încarcă energetic particulele rezultante, sub forma unei sarcini negative.

Ionii negativi reprezintă factorul care îi oferă aerului proaspăt vitalitatea sa caracteristică şi, astfel, chinezii numesc aerul *qi – energie*. Cel mai puternic *qi* atmosferic se găseşte la altitudini mari, în munţi, acolo unde radiaţiile de ionizare de la soare şi stele sunt cele mai puternice şi se combină cu efectele de ionizare ale vântului care bate nestăvilit şi ale râurilor repezi. Acesta este unul dintre motivele pentru care pustnicii şi yoghinii din Asia au preferat în mod tradiţional să trăiască şi să îşi desfăşoare practicile pe munţi înalţi, acolo unde *qi*-ul e întodeauna puternic, stabil şi pur. Energia ionică negativă a *qi*-ului atmosferic explică şi efectele revitalizante experimentate pe plajă sau în timpul navigării pe mare, acolo unde acţiunea vântului şi cea a apei produc o rezervă abundentă de ioni negativi în aer.

Pe de altă parte, poluanţii atmosferici asemenea fumului, prafului, gazelor de eşapament şi efluviilor de substanţe chimice toxice din industrie pătrund în aer sub forma unor molecule mari, încete şi grele care au o sarcină pozitivă şi a căror prezenţă secătuieşte aerul de *qi*-ul

său natural. Astfel de poluanţi inhibă oscilaţia liberă a ionilor negativi, încătuşându-i şi privându-i de energia lor vibrantă. Aerul proaspăt de la munte sau de la ţară conţine un raport mediu de trei ioni negativi la unul pozitiv, iar acest tip de aer îi induce trupului o vitalitate puternică, odată cu fiecare respiraţie. Dimpotrivă, aerul dintr-un oraş mare şi poluat are doar un ion negativ la cinci sute de ioni pozitivi, acest lucru reducând în mod drastic, de 1 500 de ori, vitalitatea atmosferică. Instalaţiile de aer condiţionat şi de încălzire centrală secătuiesc şi ele aerul de forţa sa vitală, prin neutralizarea energiei ionilor negativi.

Celălalt factor energetic din aer este reprezentat de polaritatea câmpului său sau „panta de potenţial". Aceasta se referă la diferenţa de potenţial în voltaj între două puncte, factor care determină forţa totală a câmpului electromagnetic dintr-o anumită zonă. Forţa acestui câmp determină, la rândul ei, cât de activ vibrează ionii negativi din câmpul respectiv sau cât de repede circulă energia între diferite puncte din cadrul câmpului. La munte, de exemplu, panta de potenţial poate atinge câteva sute de volţi pe metru, ceea ce înseamnă că, în cazul unei persoane care are o înălţime de doi metri, energia va circula cu o forţă de potenţial de 400 până la 500 de volţi de la cap până la picioare. În oraşele mari, aglomerate de clădirile înalte, ca şi în spaţiile închise dinăuntrul acestor clădiri, aerul nu are, practic, nici o pantă de potenţial, aerul rămânând „necirculat".

Din punct de veder taoist, această polaritate atmosferică se reduce din nou la încărcătura pozitivă yang a bolţii cereşti (Cerul) şi încărcătura negativă yin a scoarţei (Pământului). Între aceşti doi poli se află oamenii (Umanitatea) şi alte organisme vii, care au rolul de conductori ai fluxului de energie între bolta cerească şi scoarţa Pământului. Aceasta reprezintă o faţetă importantă a Armoniei Cerului, Pământului şi Umanităţii despre care am vorbit mai devreme. O pantă de potenţial de câteva sute de volţi pe metru facilitează cu mult fluxul liber de energie prin sistemul uman, asigurând, astfel, o încărcare completă cu *qi* a fiecărui ţesut şi a fiecărei celule din corp. Un raport realizat de o firmă care fabrică generatoare de ioni negativi pentru module în care astronauţii călătoresc în cadrul programelor spaţiale din Statele Unite afirmă:

> Curentul electric cauzat de prezenţa unui câmp electric trece prin toate celulele, organele şi prin întregul sistem nervos şi stimulează atât metabolismul, cât şi toate celelalte funcţii fiziologice ale organismelor vii...

Dacă acest câmp este prea slab, se vor manifesta stări de oboseală, apatie şi lipsă de vitalitate. Aceasta este cauza principală a oboselii şi amorţelii pe care o simţim în maşini, avioane, tancuri, submarine şi trenuri, iar acum şi în capsulele spaţiale.

Dacă liniile aeriene ar instala generatoare de ioni negativi în avioane, aşa cum se face în cazul tuturor capsulelor spaţiale, acest lucru ar uşura cu mult starea de ameţeală pe care o au pasagerii în timpul zborurilor lungi, prin încărcarea aerului din cabină cu polaritate energetică şi de câmp. De asemenea, aerul din cabină ar fi purificat, pasagerii fiind, astfel, protejaţi împotriva infecţiilor produse de bacterii şi alţi poluanţi existenţi în aerul stătut, recirculat, pe care sunt obligaţi cu toţii să îl împartă pe o perioadă atât de lungă de timp. O caracteristică unică a generatoarelor de ioni negativi este aceea că, în afară de reîncărcarea cu *qi* a aerului stătut, fluxul continuu de ioni negativi pe care acestea îl produc neutralizează ionii pozitivi de praf, substanţe chimice, virusuri şi alţi poluanţi aerieni, precipitându-i din aer spre podea. În plus, aceste aparate consumă mai puţină energie decât becurile şi de aceea sunt foarte economice. În Japonia, unde puterea *qi* este înţeleasă, clădirile înalte de birouri sunt frecvent dotate cu generatoare de ioni negativi, lucru ce ar putea foarte bine să constituie unul dintre secretele renumitei productivităţi a Japoniei.

Spre deosebire de oxigen şi dioxid de carbon, care trec în şi din fluxul sanguin prin intermediul plămânilor, energia ionilor negativi a *qi*-ului este absorbită în sistemul uman în principal prin receptorii extrem de sensibili localizaţi de-a lungul canalelor nazale şi a cavităţilor sinuzale ale nasului. Acesta este motivul pentru care aerul este întotdeauna inhalat pe nas în practica qi gong, şi niciodată pe gură. Pe măsură ce aerul este inspirat prin canalele răsucite sau cornetele nazale, energia sa ionică e absorbită prin intermediul acestor receptori şi transmisă direct atât prin meridiane, cât şi prin nervi şi prin fluxul sanguin, circulând uşor spre creier, spre sistemul nervos, organe şi ţesuturi. Această energie reîncarcă fiecare celulă din corp, echilibrează polaritatea tuturor celulelor şi ţesuturilor şi dizolvă toxinele din sânge sau alte fluide corporale, prin neutralizarea sarcinii lor pozitive, cu ajutorul propriei sarcini negative.

Mărimea, forma şi gradul de convoluţie ale canalelor nazale sunt concepute în aşa fel încât să extragă un maximum de energie din aer,

făcând-o să treacă printr-un canal lung şi întortocheat deasupra unei suprafeţe întinse înainte să ajungă în plămâni. Aceste canale, presărate cu receptori *qi*, sunt reglate automat de ţesutul erectil spongios din nas, asemănător ca funcţie cu ţesutul erectil din organele sexuale şi din sâni. Aceste ţesuturi controlează fluxul aerului prin nas cu ajutorul deschiderii şi închiderii alternative ale canalelor din partea dreaptă şi din partea stângă. Cunoscută sub numele de „ritm infradian", această comutare ciclică a canalelor nazale are loc în mod natural aproximativ la fiecare două ore, în conformitate cu sistemul chinez tradiţional duodecimal de măsurare a timpului, şi se află în strînsă legătură cu funcţiile emisferei stângi şi ale celei drepte ale creierului, dar şi cu echilibrul yin-yang al întregului sistem energetic. Dacă fiecare nară se blochează în mod cronic, echilibrul ritmic natural al respiraţiei este distrus, ceea ce dă naştere unui dezechilibru grav la nivelul fluxului de energie din întregul sistem şi afectează echilibrul normal al funcţiilor cerebrale. Dacă un astfel de dezechilibru continuă pe o perioadă lungă fără să fie corectat, poate duce la disfuncţii grave şi la boli fiziologice. De aceea, atât qi gong, cât şi *pranayama* includ exerciţii speciale, cum ar fi respiraţia alternativă pe nări, menită să deschidă nările înfundate şi să reechilibreze fluxul de aer pe ambele părţi ale nasului. Suflatul pe nări sau inhalarea ajută, de asemenea, la menţinerea mişcării libere a aerului pe ambele părţi, stimulând, astfel, echilibrul în întregul sistem energetic în timpul practicii.

Clătirea nasului cu apă caldă sărată, ca în cazul duşului nazal „neti" recomandat în yoga indiană, este un alt mod eficient de menţinere a nărilor libere şi curate, astfel încât aerul să poată circula liber prin ambele părţi şi ritmul infradian să poată funcţiona normal, zi şi noapte. Aceasta este o practică deosebit de importantă în zonele în care aerul e contaminat cu praf, fum, grăsime, substanţe chimice şi alte particule de materie. Poluarea atmosferică de acest fel înfundă nările deoarece aderă la cilii nazali şi lasă o peliculă lipicioasă pe membranele delicate prin care se absoarbe *qi*-ul, desensibilizându-le, astfel, faţă de energia ionică negativă. Înotul în apa curată de ocean sau simpla inhalare a aerului oceanic proaspăt are efecte de curăţare similare asupra membranelor nazale, ceea ce constituie un alt motiv pentru care oamenii se simt energizaţi după ce petrec o zi la plajă sau pe mare.

„Nasul ştie cel mai bine" când este vorba despre detectarea şi extragerea *qi*-ului din aer, iar diafragma este mijlocul ideal în arta respiraţiei

corecte. Este, într-adevăr, uimitor cât de mult influenţează sănătatea şi vitalitatea generală faptul că învăţăm să respirăm profund din diafragmă, aşa cum a intenţionat natura, în loc să respirăm superficial cu ajutorul coastelor şi claviculelor, aşa cum au tendinţa să o facă majoritatea adulţilor. Uitaţi-vă la burtica unui bebeluş care doarme în pătuţ sau a unui câine care a aţipit pe podea şi veţi vedea că natura ne-a construit sistemul de respiraţie astfel încât să funcţioneze din diafragmă, şi nu din piept. Atunci când este folosită diafragma, abdomenul inferior este cel care se dilată şi se contractă odată cu fiecare respiraţie, şi nu pieptul. Un muşchi dur, flexibil, care separă pieptul de cavitatea abdominală, diafragma este concepută să dirijeze respiraţia asemenea unei pompe de sucţiune, dar la majoritatea adulţilor sedentari a devenit un muşchi „îngheţat" prin nefolosire, respiraţia fiind, astfel, constrânsă spre coaste şi clavicule, unde doar o mică parte din capacitatea plămânilor este implicată în procesul de respiraţie.

Respiraţia diafragmatică este tehnica de bază în toate formele de qi gong, ca şi în yoga, *pranayama* şi în toate practicile în care respiraţia are un rol central. Beneficiile respiraţiei diafragmatice depăşesc cu mult domeniul sistemului respirator, intensificând cu mult puterea sistemului circulator, echilibrând sistemul nervos, reglând sistemul endocrin şi furnizând un masaj profund stimulator tuturor organelor sistemului digestiv. De fapt, qi gong-ul este numit uneori „exerciţiul pentru organele interne" datorită beneficiilor terapeutice ale acestui masaj intern. Doctorul A. Slamanoff elogiază astfel virtuţile diafragmei:

> Este muşchiul cel mai puternic din corp; funcţionează ca o pompă de forţă perfectă, comprimând ficatul, splina, intestinele şi stimulând întreaga circulaţie abdominală şi portală.
>
> Numărul de mişcări pe minut ale diafragmei reprezintă un sfert din numărul mişcărilor inimii. Dar puterea sa hemodinamică este mult mai mare decât cea a contracţiilor cardiace, deoarece suprafaţa pompei de forţă e mult mai mare şi puterea ei de propulsare este superioară celei a inimii. Nu trebuie decât să vizualizăm suprafaţa diafragmei pentru a accepta realitatea că *funcţionează ca o a doua inimă.*

Comprimarea profundă, calmantă a organelor abdominale şi a glandelor împreună cu intensificarea livrării de oxigen către creier, încetinirea pulsului şi relaxarea totală a corpului, care sunt produse de respiraţia profundă diafragmatică, determină sistemul nervos autonom să comute de pe circuitul de „acţiune" sau „luptă sau fugă" al ramurii simpatice

pe modul calmant, restaurativ al ramurii parasimpatice, iar acesta, la rândul său, îi trimite sistemului imunitar semnale să activeze reacţiile naturale de vindecare ale corpului. Este chiar atât de simplu să vă vindecaţi singuri. Totuşi, majoritatea oamenilor nici măcar nu ştiu că au un muşchi numit diafragmă, cu atât mai puţin cum să îl folosească în mod corect pentru a dirija respiraţia, a pompa sângele şi a regla sistemele nervos şi endocrin. Pentru a clarifica această chestiune, să trecem în revistă cele patru faze, trei blocări şi două modalităţi de respiraţie folosite în qi gong pentru controlarea respiraţiei şi a energiei, reglarea funcţiilor vitale şi stimularea organelor interne.

Cele patru faze

Cele patru faze ale controlului respiraţiei sunt inspiraţia, comprimarea, expiraţia şi pauza (fig. 6). În practică, aceste patru stadii sunt legate unul de altul într-o secvenţă coerentă continuă, asemenea ridicării şi coborârii valurilor pe mare, fiecare dintre ele jucând un anumit rol şi toate fiind dirijate de diafragmă.

• *Inspiraţia*. Cu plămânii goi şi după ce aţi suflat pe nări, relaxaţi diafragma şi începeţi o inspiraţie uşoară, înceată, lină, pe nas, trăgând aer în mod intenţionat adânc în plămâni, astfel încât diafragma să coboare şi peretele abdominal să se dilate. Pe măsură ce lobii inferiori ai plămânilor se umplu cu aer şi abdomenul se umflă, continuaţi să inspiraţi încet şi profund, astfel încât secţiunea mediană a plămânilor să se umple în continuare, determinând cutia toracică să se dilate. Atunci când plămânii se simt confortabil de plini şi atât abdomenul, cât şi cutia toracică s-au dilatat, încetaţi inspiraţia. Nu încercaţi să suprasolicitaţi partea superioară a plămânilor luând încă o gură de aer, deoarece acest lucru vă va face să vă încovoiaţi umerii şi să vă tensionaţi gâtul şi, de asemenea, vă va determina diafragma să se ridice. O „gură bună de aer" în qi gong înseamnă că plămânii sunt plini în proporţie de aproximativ două treimi, până la trei sferturi, majoritatea aerului fiind ţinut în secţiunea inferioară şi cea mediană. În cazul respiraţiei superficiale la nivelul pieptului, doar secţiunile înguste superioare ale plămânilor se umplu, ceea ce reprezintă aproximativ un sfert din capacitatea pulmonară, dar, din cauza timpului îndelungat în care au respirat superficial, oamenii au tendinţa să creadă că trebuie să umple aceste cavităţi atunci când iau o „gură bună de aer". Practica va elimina această tendinţă.

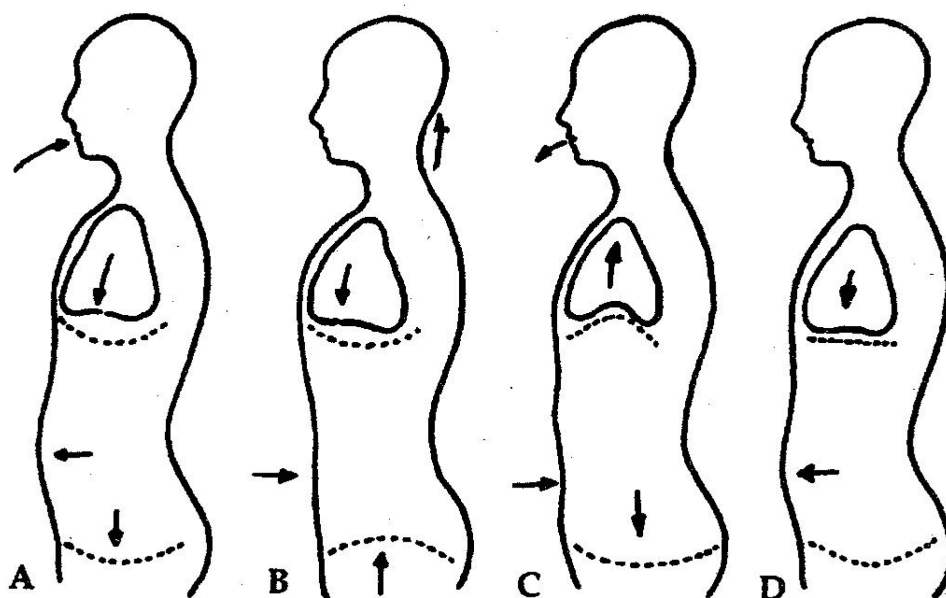


Figura 6. Cele patru faze ale controlului respiraţiei

A. Inspiraţia: diafragma şi planşeul pelvian coboară; peretele abdominal se dilată

B. Comprimarea: blocarea anală ridică planşeul pelvian; blocarea abdominală suge abdomenul puţin înăuntru; blocarea la nivelul gâtului întăreşte partea posterioară a gâtului

C. Expiraţia: diafragma se ridică; planşeul pelvian se relaxează; peretele abdominal se contractă

D. Pauza: diafragma şi peretele abdominal se relaxează şi revin la poziţia normală, pentru următoarea respiraţie

• *Comprimarea.* Această fază este destul de scurtă – de obicei, durează doar între trei şi cinci secunde –, dar beneficiile sale sunt profunde şi au multe faţete. Reţinerile respiraţiei pe perioade mai lungi de timp ar trebui practicate doar sub supravegherea personală a unui profesor calificat. Primul pas în faza de comprimare constă în împingerea cu forţă a diafragmei în jos, pentru a aşeza aerul în partea inferioară a plămânilor şi a comprima cavitatea abdominală. Pe măsură ce faceţi acest lucru, aplicaţi cele „trei blocări" descrise în secţiunea următoare.

Atunci când este realizată corect, această scurtă reţinere a respiraţiei oferă câteva beneficii importante. Încetineşte pulsul inimii şi echilibrează tensiunea arterială în întregul sistem circulator. Prin mărirea presiunii pe care aerul o exercită asupra suprafeţei plămânilor şi menţinând-o o perioadă scurtă, această comprimare intensifică mult schimbul

de gaze, îmbogăţind sângele cu rezerve suplimentare de oxigen şi permiţând eliminarea unei cantităţi mai mari de dioxid de carbon. De asemenea, îmbunătăţeşte schimbul de gaze între fluxul sanguin şi celulele din tot corpul, deoarece această comprimare de la nivelul plămânilor se extinde în întregul sistem circulator, mărind presiunea parţială a oxigenului asupra pereţilor vaselor capilare.

Până şi cele mai scurte reţineri ale respiraţiei declanşează respiraţia celulară, o reacţie înnăscută care determină celulele să „respire" singure atunci când aerul este reţinut în plămâni. Când se întâmplă acest lucru, zahărul din sânge este în mod spontan dezintegrat de celule, pentru a degaja oxigen şi a produce căldură la nivelul corpului. Aceasta este baza aşa-numitei „reacţii de scufundare" care le permite focilor să se scufunde adânc în apa rece ca gheaţa pe perioade prelungite de timp, fără să respire, şi copiilor căzuţi în râuri şi lacuri îngheţate să supravieţuiască sub apă până la două ore şi să îşi revină fără leziuni cerebrale atunci când sunt salvaţi. La majoritatea adulţilor, această reacţie s-a atrofiat, dar câţiva ani de practicare a respiraţiei profunde sunt, de obicei, suficienţi pentru reinstaurarea ei.

Faza de comprimare a respiraţiei ajută şi la menţinerea sistemului nervos autonom pe modul de vindecare al circuitului parasimpatic. Suprasolicitarea excesivă a circuitului simpatic, al „acţiunii", care are loc în stilul modern de viaţă provoacă o afecţiune numită, în MTC, „sindrom simpatic" sau „excesul energiei de Foc", care provoacă afecţiuni cum ar fi indigestia cronică, constipaţia, hipertensiunea, insomnia, palpitaţiile inimii, respiraţia superficială şi disfuncţiile sexuale. Fiecare moment petrecut pe modul parasimpatic îi permite corpului să corecteze aceste dezechilibre, fiind una dintre principalele modalităţi în care respiraţia profundă ajută la vindecarea corpului.

Nu menţineţi niciodată faza de comprimare mai mult decât vă simţiţi comod. Dacă simţiţi nevoia să trageţi aer în piept sau să expiraţi cu putere înseamnă că aţi menţinut comprimarea prea mult şi că aţi pierdut controlul asupra respiraţiei dumneavoastră.

• *Expiraţia*. Când sunteţi gata să expiraţi, eliberaţi cele trei blocări (vezi secţiunea următoare), relaxaţi diafragma şi coastele şi începeţi să expiraţi încet şi constant, într-un flux continuu, constant, pe nări sau printre buze, în funcţie de exerciţiu. În timp ce toate exerciţiile qi gong implică inspiraţia nazală, unele necesită expiraţia orală, care facilitează eliminarea aerului şi a energiei stagnante.

disconfort. Astăzi, un număr semnificativ de persoane tratate cu mari cheltuieli în spitale moderne ajung să contracteze acolo boli grave, pe care nu le aveau înainte de a se interna.

Costul mediu al tratamentului cu qi gong Qi-Lel la acest spital din China se ridică la suma de aproximativ 50 de lire sterline pe lună. Să comparăm această sumă cu cheltuielile medicale din orice mare spital occidental şi vom descoperi încă un avantaj major al tratării bolilor prin qi gong. Singurul medicament folosit în vindecarea prin qi gong este energia liberă universală, care nu costă nimic şi este disponibilă oricui, în cantitate nelimitată. Singura aparatură necesară pentru administrarea terapiei cu energie vindecătoare este reprezentată de corpul şi mintea umană, aşadar singurul cost real pe care îl presupune tratamentul în acest tip de spital îl constituie masa şi cazarea.

Societatea de cercetare Guo Lin este o altă organizaţie bine cunoscută care studiază şi predă metoda qi gong curativ în China. Dezvoltat ca tratament specific pentru cancer, qi gong Guo Lin a fost folosit de milioane de bolnavi de cancer pentru a se vindeca. Cei care optează pentru terapia convenţională pentru cancer, cum ar fi radiaţiile sau chimioterapia, uneori practică arta qi gong Guo Lin pentru a uşura efectele secundare neplăcute ale acelor terapii.

Societatea academică mondială pentru qi gong medical din Beijing organizează conferinţe internaţionale pentru a le prezenta rezultatele acestui tratament profesioniştilor din domeniul medical din toată lumea şi pentru a face schimb de informaţii cu organizaţii similare din alte părţi. În plus, există sute de maeştri qi gong care îl practică sub formă de terapie medicală în China şi orice persoană care face efortul de a se duce acolo şi de a găsi un astfel de maestru va reuşi, cu siguranţă, să practice qi gong.

Organizaţii similare încep să apară şi în America, Australia şi în alte părţi ale lumii occidentale. În San Francisco şi Vancouver există East West Academy of Healing Arts (Academia est-vest pentru arte curative) şi Institutul de qi gong care oferă consultaţii personale, referinţe profesionale şi informaţii documentate asupra artei medicale qi gong. Maestrul qi gong, doctorul Yan Xin, a înfiinţat de curând centre de instruire pentru şcoala sa de qi gong curativ din SUA, după cum au făcut şi alţi maeştri demni de luat în seamă, cum ar fi doctorul Yang Jwing-ming din Taiwan şi maestrul Hyunmoon Kim din Korea. În Marea Britanie, Consiliul Britanic pentru arte marţiale chineze şi Institutul de

qi gong din Manchester oferă cursuri, ateliere şi consultaţii personale. Infrastructura pentru terapia prin qi gong curativ este deja stabilită în lumea occidentală, dar este încă nevoie să luaţi iniţiativa de a găsi un maestru calificat şi un stil care vi se potriveşte, deoarece e foarte puţin probabil să vi se facă o recomandare de la medicul dumneavoastră de familie sau de la spitalul municipal. Adresele enumerate în anexă ar trebui să fie de ajutor pentru orientarea spre locul potrivit a oricărei persoane interesate să practice qi gong pentru îngrijirea preventivă a sănătăţii sau să găsească un maestru vindecător de la care să primească tratament prin emitere de *qi*.

Capitolul 6

Energiile elementare: modalități de a lucra cu *qi*

Având în vedere că *qi* înseamnă atât „respirație", cât și „energie", de obicei ne gândim la exerciții de respirație atunci când ne referim la qi gong. Și, de fapt, controlul respirației este modalitatea principală de a lucra cu energia, mai ales în scopul menținerii stării de sănătate și atingerii longevității. În *Rețete prețioase*, marele său volum despre îngrijirea sănătății și autocultivare, medicul Sun Ssu-miao din dinastia Tang, care a trăit până la vârsta de 101 ani urmându-și propriile sfaturi, a elogiat virtuțile corespunzătoare respirației:

> Atunci când este practicată respirația corectă, nu va apărea nici una dintre miile de afecțiuni existente. Atunci când respirația este redusă sau tensionată, tot felul de boli își vor face loc. Cei care doresc să își îngrijească viața trebuie mai întâi să învețe care sunt metodele corecte de controlare a respirației și de echilibrare a energiei. Aceste metode de respirație pot vindeca toate afecțiunile, mai grave sau mai puțin grave.

Funcțiile respirației corecte în exercițiile qi gong sunt de a împlini, a echilibra și a dirija energia în sistemul energetic uman, de a sincroniza câmpul energetic uman și câmpurile superioare ale naturii și cosmosului și de a armoniza corpul și mintea cu respirația. Ca manifestare temporală a energiei primordiale în corpul uman, respirația oferă o unealtă eficientă pentru controlarea diferitelor energii interne și externe care alimentează funcțiile vitale și influențează sănătatea, dar eficiența respirației ca regulator de energie depinde în întregime de cât de bine ne exersăm capacitatea de control al respirației. Majoritatea oamenilor trec prin viață fără a inspira vreodată în mod conștient și controlat și fără să-și dea seama că fiecare respirație are capacitatea potențială de a

stăpâni puterea universului şi de a o folosi în viaţa umană. Singurul moment în care oamenii respiră într-o manieră care le reechilibrează sistemul energetic este atunci când cască (o respiraţie spontană yin de reîncărcare) şi când oftează (o respiraţie spontană yang de descărcare).

Aşa cum energia este mijlocul universal prin care spiritul primordial (Dumnezeu, Brahma, Tao, Creatorul, Marele Spirit...) se exprimă în formă materială în alchimia primară a creaţiei, tot aşa respiraţia e agentul prin intermediul căruia mintea poate învăţa să controleze şi să vindece corpul în viaţa temporală. În mod semnificativ, respiraţia este singura funcţie vitală autonomă a corpului asupra căreia minţile noastre reuşesc să exercite control voliţional direct. Odată ce învăţaţi să vă controlaţi respiraţia, o puteţi folosi pentru a regla toate celelalte funcţii vitale ale corpului, cum ar fi pulsul şi circulaţia, digestia şi excreţia, sistemele endocrin şi nervos, imunitatea şi rezistenţa, dar şi reacţiile sexuale şi emoţionale.

Deşi respiraţia este elementul suprem de reglare a energiei din corp, există şi alte modalităţi de a lucra cu energia pentru protejarea sănătăţii şi prelungirea vieţii, vindecarea corpului şi ascuţirea minţii. Energia adoptă multe forme în univers – lumină şi culoare, sunet şi ton, aromă şi mireasmă, presiune şi vibraţie, forţe electrice şi magnetice –, toate acestea putând fi controlate în beneficiul vieţii umane, prin aplicarea diferitelor facultăţi şi funcţii ale corpului şi minţii. Din moment ce controlul respiraţiei este, de departe, cel mai important şi mai eficient mod de recoltare a energiei din univers, direcţionând-o prin sistemul uman şi depozitând-o în rezervoarele de energie ale corpului, ne vom începe discuţia analizând arta şi ştiinţa respiraţiei, după care vom trece la alte câteva metode fundamentale de a lucra cu energia.

Arta şi ştiinţa respiraţiei

În tradiţiile spirituale ale Asiei, respiraţia a fost întotdeauna considerată a fi o ştiinţă foarte exactă de manevrare a energiei şi o ramură importantă a artelor curative. Din moment ce medicina occidentală nici măcar nu recunoaşte respiraţia şi energia ca factori decisivi în sănătatea şi vindecarea umană, noţiunile occidentale despre respiraţie sunt limitate la schimbul elementar de gaze de la nivelul plămânilor. Dar respiraţia presupune mult mai mult decât „aer cald”.

În medicina chineză, oxigenul este privit ca element nutritiv esenţial al vieţii postnatale, asemenea vitaminelor, mineralelor şi proteinelor, şi, în consecinţă, aerul, care furnizează acest element, e considerat ca un fel de „aliment". Energia veritabilă care alimentează funcţiile postnatale este aşadar o sinteză de nutrienţi, extraşi din hrană şi apă prin digestie, şi oxigen, extras din aer prin respiraţie. Totuşi, aerul conţine mai mult decât o combinaţie chimică de gaze elementare: conţine şi energie şi are o puternică polaritate electromagnetică. Aceasta e forma atmosferică de energie asimilată prin respiraţie, *qi*-ul din qi gong-ul chinez şi *prana* din practica *pranayama* din India, şi este exact la fel de important ca şi oxigenul pentru sănătatea şi vindecarea umană.

Qi-ul se găseşte în aer în fragmente moleculare hiperactive minuscule care au o sarcină negativă echivalentă cu aceea a unui electron. Cunoscute în ştiinţa occidentală sub numele de „ioni negativi", aceste particule vibrante încărcate cu sarcină electromagnetică sunt produse în mod natural în aer prin acţiunea radiaţiilor de unde scurte emise în atmosferă de Soare şi de alte corpuri astrale; deasupra oceanelor, lacurilor şi râurilor prin evaporarea şi agitarea apei; prin mişcarea vântului deasupra spaţiilor întinse deschise, cum sunt munţii şi deşerturile. Cunoscut sub numele de „ionizare", acest proces sparge moleculele de aer în fragmente şi încarcă energetic particulele rezultante, sub forma unei sarcini negative.

Ionii negativi reprezintă factorul care îi oferă aerului proaspăt vitalitatea sa caracteristică şi, astfel, chinezii numesc aerul *qi – energie*. Cel mai puternic *qi* atmosferic se găseşte la altitudini mari, în munţi, acolo unde radiaţiile de ionizare de la soare şi stele sunt cele mai puternice şi se combină cu efectele de ionizare ale vântului care bate nestăvilit şi ale râurilor repezi. Acesta este unul dintre motivele pentru care pustnicii şi yoghinii din Asia au preferat în mod tradiţional să trăiască şi să îşi desfăşoare practicile pe munţi înalţi, acolo unde *qi*-ul e întodeauna puternic, stabil şi pur. Energia ionică negativă a *qi*-ului atmosferic explică şi efectele revitalizante experimentate pe plajă sau în timpul navigării pe mare, acolo unde acţiunea vântului şi cea a apei produc o rezervă abundentă de ioni negativi în aer.

Pe de altă parte, poluanţii atmosferici asemenea fumului, prafului, gazelor de eşapament şi efluviilor de substanţe chimice toxice din industrie pătrund în aer sub forma unor molecule mari, încete şi grele care au o sarcină pozitivă şi a căror prezenţă secătuieşte aerul de *qi*-ul

său natural. Astfel de poluanţi inhibă oscilaţia liberă a ionilor negativi, încătuşându-i şi privându-i de energia lor vibrantă. Aerul proaspăt de la munte sau de la ţară conţine un raport mediu de trei ioni negativi la unul pozitiv, iar acest tip de aer îi induce trupului o vitalitate puternică, odată cu fiecare respiraţie. Dimpotrivă, aerul dintr-un oraş mare şi poluat are doar un ion negativ la cinci sute de ioni pozitivi, acest lucru reducând în mod drastic, de 1 500 de ori, vitalitatea atmosferică. Instalaţiile de aer condiţionat şi de încălzire centrală secătuiesc şi ele aerul de forţa sa vitală, prin neutralizarea energiei ionilor negativi.

Celălalt factor energetic din aer este reprezentat de polaritatea câmpului său sau „panta de potenţial". Aceasta se referă la diferenţa de potenţial în voltaj între două puncte, factor care determină forţa totală a câmpului electromagnetic dintr-o anumită zonă. Forţa acestui câmp determină, la rândul ei, cât de activ vibrează ionii negativi din câmpul respectiv sau cât de repede circulă energia între diferite puncte din cadrul câmpului. La munte, de exemplu, panta de potenţial poate atinge câteva sute de volţi pe metru, ceea ce înseamnă că, în cazul unei persoane care are o înălţime de doi metri, energia va circula cu o forţă de potenţial de 400 până la 500 de volţi de la cap până la picioare. În oraşele mari, aglomerate de clădirile înalte, ca şi în spaţiile închise dinăuntrul acestor clădiri, aerul nu are, practic, nici o pantă de potenţial, aerul rămânând „necirculat".

Din punct de veder taoist, această polaritate atmosferică se reduce din nou la încărcătura pozitivă yang a bolţii cereşti (Cerul) şi încărcătura negativă yin a scoarţei (Pământului). Între aceşti doi poli se află oamenii (Umanitatea) şi alte organisme vii, care au rolul de conductori ai fluxului de energie între bolta cerească şi scoarţa Pământului. Aceasta reprezintă o faţetă importantă a Armoniei Cerului, Pământului şi Umanităţii despre care am vorbit mai devreme. O pantă de potenţial de câteva sute de volţi pe metru facilitează cu mult fluxul liber de energie prin sistemul uman, asigurând, astfel, o încărcare completă cu *qi* a fiecărui ţesut şi a fiecărei celule din corp. Un raport realizat de o firmă care fabrică generatoare de ioni negativi pentru module în care astronauţii călătoresc în cadrul programelor spaţiale din Statele Unite afirmă:

> Curentul electric cauzat de prezenţa unui câmp electric trece prin toate celulele, organele şi prin întregul sistem nervos şi stimulează atât metabolismul, cât şi toate celelalte funcţii fiziologice ale organismelor vii...

Dacă acest câmp este prea slab, se vor manifesta stări de oboseală, apatie şi lipsă de vitalitate. Aceasta este cauza principală a oboselii şi amorţelii pe care o simţim în maşini, avioane, tancuri, submarine şi trenuri, iar acum şi în capsulele spaţiale.

Dacă liniile aeriene ar instala generatoare de ioni negativi în avioane, aşa cum se face în cazul tuturor capsulelor spaţiale, acest lucru ar uşura cu mult starea de ameţeală pe care o au pasagerii în timpul zborurilor lungi, prin încărcarea aerului din cabină cu polaritate energetică şi de câmp. De asemenea, aerul din cabină ar fi purificat, pasagerii fiind, astfel, protejaţi împotriva infecţiilor produse de bacterii şi alţi poluanţi existenţi în aerul stătut, recirculat, pe care sunt obligaţi cu toţii să îl împartă pe o perioadă atât de lungă de timp. O caracteristică unică a generatoarelor de ioni negativi este aceea că, în afară de reîncărcarea cu *qi* a aerului stătut, fluxul continuu de ioni negativi pe care acestea îl produc neutralizează ionii pozitivi de praf, substanţe chimice, virusuri şi alţi poluanţi aerieni, precipitându-i din aer spre podea. În plus, aceste aparate consumă mai puţină energie decât becurile şi de aceea sunt foarte economice. În Japonia, unde puterea *qi* este înţeleasă, clădirile înalte de birouri sunt frecvent dotate cu generatoare de ioni negativi, lucru ce ar putea foarte bine să constituie unul dintre secretele renumitei productivităţi a Japoniei.

Spre deosebire de oxigen şi dioxid de carbon, care trec în şi din fluxul sanguin prin intermediul plămânilor, energia ionilor negativi a *qi*-ului este absorbită în sistemul uman în principal prin receptorii extrem de sensibili localizaţi de-a lungul canalelor nazale şi a cavităţilor sinuzale ale nasului. Acesta este motivul pentru care aerul este întotdeauna inhalat pe nas în practica qi gong, şi niciodată pe gură. Pe măsură ce aerul este inspirat prin canalele răsucite sau cornetele nazale, energia sa ionică e absorbită prin intermediul acestor receptori şi transmisă direct atât prin meridiane, cât şi prin nervi şi prin fluxul sanguin, circulând uşor spre creier, spre sistemul nervos, organe şi ţesuturi. Această energie reîncarcă fiecare celulă din corp, echilibrează polaritatea tuturor celulelor şi ţesuturilor şi dizolvă toxinele din sânge sau alte fluide corporale, prin neutralizarea sarcinii lor pozitive, cu ajutorul propriei sarcini negative.

Mărimea, forma şi gradul de convoluţie ale canalelor nazale sunt concepute în aşa fel încât să extragă un maximum de energie din aer,

făcând-o să treacă printr-un canal lung şi întortocheat deasupra unei suprafeţe întinse înainte să ajungă în plămâni. Aceste canale, presărate cu receptori *qi*, sunt reglate automat de ţesutul erectil spongios din nas, asemănător ca funcţie cu ţesutul erectil din organele sexuale şi din sâni. Aceste ţesuturi controlează fluxul aerului prin nas cu ajutorul deschiderii şi închiderii alternative ale canalelor din partea dreaptă şi din partea stângă. Cunoscută sub numele de „ritm infradian", această comutare ciclică a canalelor nazale are loc în mod natural aproximativ la fiecare două ore, în conformitate cu sistemul chinez tradiţional duodecimal de măsurare a timpului, şi se află în strînsă legătură cu funcţiile emisferei stângi şi ale celei drepte ale creierului, dar şi cu echilibrul yin-yang al întregului sistem energetic. Dacă fiecare nară se blochează în mod cronic, echilibrul ritmic natural al respiraţiei este distrus, ceea ce dă naştere unui dezechilibru grav la nivelul fluxului de energie din întregul sistem şi afectează echilibrul normal al funcţiilor cerebrale. Dacă un astfel de dezechilibru continuă pe o perioadă lungă fără să fie corectat, poate duce la disfuncţii grave şi la boli fiziologice. De aceea, atât qi gong, cât şi *pranayama* includ exerciţii speciale, cum ar fi respiraţia alternativă pe nări, menită să deschidă nările înfundate şi să reechilibreze fluxul de aer pe ambele părţi ale nasului. Suflatul pe nări sau inhalarea ajută, de asemenea, la menţinerea mişcării libere a aerului pe ambele părţi, stimulând, astfel, echilibrul în întregul sistem energetic în timpul practicii.

Clătirea nasului cu apă caldă sărată, ca în cazul duşului nazal „neti" recomandat în yoga indiană, este un alt mod eficient de menţinere a nărilor libere şi curate, astfel încât aerul să poată circula liber prin ambele părţi şi ritmul infradian să poată funcţiona normal, zi şi noapte. Aceasta este o practică deosebit de importantă în zonele în care aerul e contaminat cu praf, fum, grăsime, substanţe chimice şi alte particule de materie. Poluarea atmosferică de acest fel înfundă nările deoarece aderă la cilii nazali şi lasă o peliculă lipicioasă pe membranele delicate prin care se absoarbe *qi*-ul, desensibilizându-le, astfel, faţă de energia ionică negativă. Înotul în apa curată de ocean sau simpla inhalare a aerului oceanic proaspăt are efecte de curăţare similare asupra membranelor nazale, ceea ce constituie un alt motiv pentru care oamenii se simt energizaţi după ce petrec o zi la plajă sau pe mare.

„Nasul ştie cel mai bine" când este vorba despre detectarea şi extragerea *qi*-ului din aer, iar diafragma este mijlocul ideal în arta respiraţiei

corecte. Este, într-adevăr, uimitor cât de mult influenţează sănătatea şi vitalitatea generală faptul că învăţăm să respirăm profund din diafragmă, aşa cum a intenţionat natura, în loc să respirăm superficial cu ajutorul coastelor şi claviculelor, aşa cum au tendinţa să o facă majoritatea adulţilor. Uitaţi-vă la burtica unui bebeluş care doarme în pătuţ sau a unui câine care a aţipit pe podea şi veţi vedea că natura ne-a construit sistemul de respiraţie astfel încât să funcţioneze din diafragmă, şi nu din piept. Atunci când este folosită diafragma, abdomenul inferior este cel care se dilată şi se contractă odată cu fiecare respiraţie, şi nu pieptul. Un muşchi dur, flexibil, care separă pieptul de cavitatea abdominală, diafragma este concepută să dirijeze respiraţia asemenea unei pompe de sucţiune, dar la majoritatea adulţilor sedentari a devenit un muşchi „îngheţat" prin nefolosire, respiraţia fiind, astfel, constrânsă spre coaste şi clavicule, unde doar o mică parte din capacitatea plămânilor este implicată în procesul de respiraţie.

Respiraţia diafragmatică este tehnica de bază în toate formele de qi gong, ca şi în yoga, *pranayama* şi în toate practicile în care respiraţia are un rol central. Beneficiile respiraţiei diafragmatice depăşesc cu mult domeniul sistemului respirator, intensificând cu mult puterea sistemului circulator, echilibrând sistemul nervos, reglând sistemul endocrin şi furnizând un masaj profund stimulator tuturor organelor sistemului digestiv. De fapt, qi gong-ul este numit uneori „exerciţiul pentru organele interne" datorită beneficiilor terapeutice ale acestui masaj intern. Doctorul A. Slamanoff elogiază astfel virtuţile diafragmei:

> Este muşchiul cel mai puternic din corp; funcţionează ca o pompă de forţă perfectă, comprimând ficatul, splina, intestinele şi stimulând întreaga circulaţie abdominală şi portală.
> Numărul de mişcări pe minut ale diafragmei reprezintă un sfert din numărul mişcărilor inimii. Dar puterea sa hemodinamică este mult mai mare decât cea a contracţiilor cardiace, deoarece suprafaţa pompei de forţă e mult mai mare şi puterea ei de propulsare este superioară celei a inimii. Nu trebuie decât să vizualizăm suprafaţa diafragmei pentru a accepta realitatea că *funcţionează ca o a doua inimă.*

Comprimarea profundă, calmantă a organelor abdominale şi a glandelor împreună cu intensificarea livrării de oxigen către creier, încetinirea pulsului şi relaxarea totală a corpului, care sunt produse de respiraţia profundă diafragmatică, determină sistemul nervos autonom să comute de pe circuitul de „acţiune" sau „luptă sau fugă" al ramurii simpatice

pe modul calmant, restaurativ al ramurii parasimpatice, iar acesta, la rândul său, îi trimite sistemului imunitar semnale să activeze reacţiile naturale de vindecare ale corpului. Este chiar atât de simplu să vă vindecaţi singuri. Totuşi, majoritatea oamenilor nici măcar nu ştiu că au un muşchi numit diafragmă, cu atât mai puţin cum să îl folosească în mod corect pentru a dirija respiraţia, a pompa sângele şi a regla sistemele nervos şi endocrin. Pentru a clarifica această chestiune, să trecem în revistă cele patru faze, trei blocări şi două modalităţi de respiraţie folosite în qi gong pentru controlarea respiraţiei şi a energiei, reglarea funcţiilor vitale şi stimularea organelor interne.

Cele patru faze

Cele patru faze ale controlului respiraţiei sunt inspiraţia, comprimarea, expiraţia şi pauza (fig. 6). În practică, aceste patru stadii sunt legate unul de altul într-o secvenţă coerentă continuă, asemenea ridicării şi coborârii valurilor pe mare, fiecare dintre ele jucând un anumit rol şi toate fiind dirijate de diafragmă.

• *Inspiraţia*. Cu plămânii goi şi după ce aţi suflat pe nări, relaxaţi diafragma şi începeţi o inspiraţie uşoară, înceată, lină, pe nas, trăgând aer în mod intenţionat adânc în plămâni, astfel încât diafragma să coboare şi peretele abdominal să se dilate. Pe măsură ce lobii inferiori ai plămânilor se umplu cu aer şi abdomenul se umflă, continuaţi să inspiraţi încet şi profund, astfel încât secţiunea mediană a plămânilor să se umple în continuare, determinând cutia toracică să se dilate. Atunci când plămânii se simt confortabil de plini şi atât abdomenul, cât şi cutia toracică s-au dilatat, încetaţi inspiraţia. Nu încercaţi să suprasolicitaţi partea superioară a plămânilor luând încă o gură de aer, deoarece acest lucru vă va face să vă încovoiaţi umerii şi să vă tensionaţi gâtul şi, de asemenea, vă va determina diafragma să se ridice. O „gură bună de aer" în qi gong înseamnă că plămânii sunt plini în proporţie de aproximativ două treimi, până la trei sferturi, majoritatea aerului fiind ţinut în secţiunea inferioară şi cea mediană. În cazul respiraţiei superficiale la nivelul pieptului, doar secţiunile înguste superioare ale plămânilor se umplu, ceea ce reprezintă aproximativ un sfert din capacitatea pulmonară, dar, din cauza timpului îndelungat în care au respirat superficial, oamenii au tendinţa să creadă că trebuie să umple aceste cavităţi atunci când iau o „gură bună de aer". Practica va elimina această tendinţă.

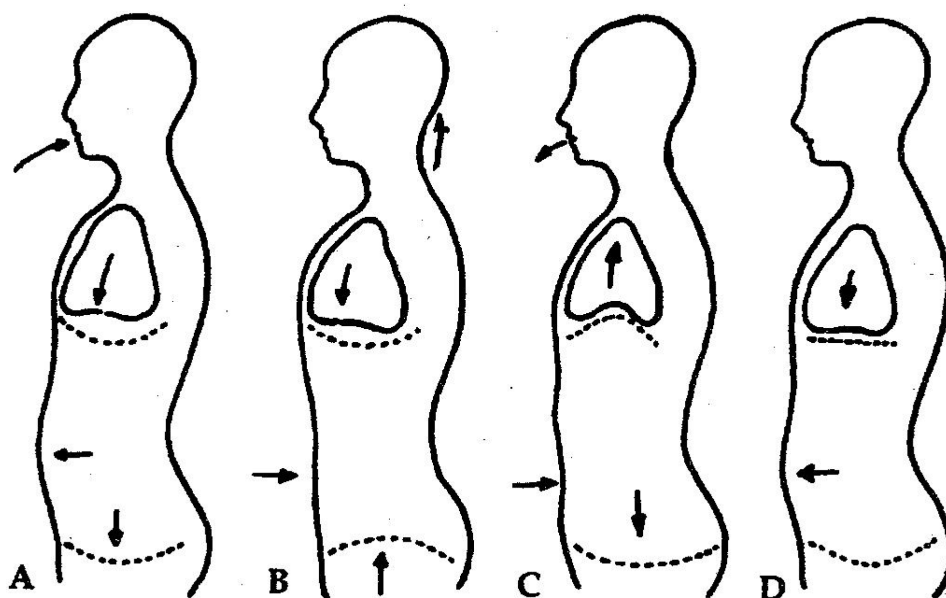


Figura 6. Cele patru faze ale controlului respiraţiei

A. Inspiraţia: diafragma şi planşeul pelvian coboară; peretele abdominal se dilată

B. Comprimarea: blocarea anală ridică planşeul pelvian; blocarea abdominală suge abdomenul puţin înăuntru; blocarea la nivelul gâtului întăreşte partea posterioară a gâtului

C. Expiraţia: diafragma se ridică; planşeul pelvian se relaxează; peretele abdominal se contractă

D. Pauza: diafragma şi peretele abdominal se relaxează şi revin la poziţia normală, pentru următoarea respiraţie

• *Comprimarea.* Această fază este destul de scurtă – de obicei, durează doar între trei şi cinci secunde –, dar beneficiile sale sunt profunde şi au multe faţete. Reţinerile respiraţiei pe perioade mai lungi de timp ar trebui practicate doar sub supravegherea personală a unui profesor calificat. Primul pas în faza de comprimare constă în împingerea cu forţă a diafragmei în jos, pentru a aşeza aerul în partea inferioară a plămânilor şi a comprima cavitatea abdominală. Pe măsură ce faceţi acest lucru, aplicaţi cele „trei blocări" descrise în secţiunea următoare.

Atunci când este realizată corect, această scurtă reţinere a respiraţiei oferă câteva beneficii importante. Încetineşte pulsul inimii şi echilibrează tensiunea arterială în întregul sistem circulator. Prin mărirea presiunii pe care aerul o exercită asupra suprafeţei plămânilor şi menţinând-o o perioadă scurtă, această comprimare intensifică mult schimbul

de gaze, îmbogăţind sângele cu rezerve suplimentare de oxigen şi permiţând eliminarea unei cantităţi mai mari de dioxid de carbon. De asemenea, îmbunătăţeşte schimbul de gaze între fluxul sanguin şi celulele din tot corpul, deoarece această comprimare de la nivelul plămânilor se extinde în întregul sistem circulator, mărind presiunea parţială a oxigenului asupra pereţilor vaselor capilare.

Până şi cele mai scurte reţineri ale respiraţiei declanşează respiraţia celulară, o reacţie înnăscută care determină celulele să „respire" singure atunci când aerul este reţinut în plămâni. Când se întâmplă acest lucru, zahărul din sânge este în mod spontan dezintegrat de celule, pentru a degaja oxigen şi a produce căldură la nivelul corpului. Aceasta este baza aşa-numitei „reacţii de scufundare" care le permite focilor să se scufunde adânc în apa rece ca gheaţa pe perioade prelungite de timp, fără să respire, şi copiilor căzuţi în râuri şi lacuri îngheţate să supravieţuiască sub apă până la două ore şi să îşi revină fără leziuni cerebrale atunci când sunt salvaţi. La majoritatea adulţilor, această reacţie s-a atrofiat, dar câţiva ani de practicare a respiraţiei profunde sunt, de obicei, suficienţi pentru reinstaurarea ei.

Faza de comprimare a respiraţiei ajută şi la menţinerea sistemului nervos autonom pe modul de vindecare al circuitului parasimpatic. Suprasolicitarea excesivă a circuitului simpatic, al „acţiunii", care are loc în stilul modern de viaţă provoacă o afecţiune numită, în MTC, „sindrom simpatic" sau „excesul energiei de Foc", care provoacă afecţiuni cum ar fi indigestia cronică, constipaţia, hipertensiunea, insomnia, palpitaţiile inimii, respiraţia superficială şi disfuncţiile sexuale. Fiecare moment petrecut pe modul parasimpatic îi permite corpului să corecteze aceste dezechilibre, fiind una dintre principalele modalităţi în care respiraţia profundă ajută la vindecarea corpului.

Nu menţineţi niciodată faza de comprimare mai mult decât vă simţiţi comod. Dacă simţiţi nevoia să trageţi aer în piept sau să expiraţi cu putere înseamnă că aţi menţinut comprimarea prea mult şi că aţi pierdut controlul asupra respiraţiei dumneavoastră.

• *Expiraţia*. Când sunteţi gata să expiraţi, eliberaţi cele trei blocări (vezi secţiunea următoare), relaxaţi diafragma şi coastele şi începeţi să expiraţi încet şi constant, într-un flux continuu, constant, pe nări sau printre buze, în funcţie de exerciţiu. În timp ce toate exerciţiile qi gong implică inspiraţia nazală, unele necesită expiraţia orală, care facilitează eliminarea aerului şi a energiei stagnante.

Goliţi-vă plămânii în ordinea inversă inspiraţiei, începând cu partea superioară a plămânilor, apoi cea mediană şi, în cele din urmă, partea inferioară. Continuaţi să expiraţi până când plămânii se golesc, lăsând peretele abdominal să se prăbuşească şi să se contracte spre interior şi diafragma să urce spre piept, apoi expulzaţi ultimele rămăşiţe de aer din plămâni prin sugerea şi mai tare a abdomenului înăuntru. Toată expiraţia ar trebui să fie realizată într-un flux lung, încet şi constant, şi nu cu o izbucnire explozivă, bruscă. Dacă se întâmplă totuşi acest lucru, scurtaţi faza de comprimare a următorului ciclu.

• *Pauza.* Atunci când plămânii s-au golit şi expiraţia este completă, nu începeţi imediat inspiraţia următoare: faceţi o mică pauză, pentru a permite diafragmei şi peretelui abdominal să se relaxeze şi să revină la poziţia iniţială, în pregătirea pentru următoarea respiraţie. Dacă începeţi să inspiraţi în timp ce diafragma şi peretele abdominal încă mai sunt contractate spre interior, respiraţia va avea tendinţa să se ridice în plămâni, făcând mai dificilă împingerea aerului spre partea inferioară. Pauza trebuie folosită şi pentru a verifica dacă umerii şi gâtul sunt într-o stare de relaxare completă şi dacă postura este corectă, dar nu luaţi o pauză prea mare, deoarece vă veţi repezi asupra următoarei inspiraţii cu o înghiţitură scurtă.

Cele trei blocări

Cele trei blocări sunt folosite pentru a crea o comprimare terapeutică în interiorul cavităţii abdominale. Această comprimare dă un impuls puternic circulaţiei prin vene, deschide sistemul meridianelor şi ajută la activarea nervilor pneumogastrici ai ramurii parasimpatice a sistemului nervos autonom. Blocările sunt aplicate la sau spre sfârşitul inspiraţiei, menţinute puţin în timpul comprimării şi eliberate la expiraţie. La început poate părea dificil sau incomod să le aplicaţi fără să vă întrerupeţi respiraţia, dar, prin practică, vor deveni o parte integrantă a modelului respiraţiei dumneavoastră naturale. Asemenea celor patru faze, cele trei blocări trebuie realizate uşor şi fără efort excesiv.

• *Blocarea anală.* Cunoscută sub numele de *mula bhanda* în *pranayama* şi *ti-gang* („ridicarea anusului") în qi gong, blocarea anală are rolul de a ridica întregul planşeu pelvian pentru a bloca înăuntru şi a mări comprimarea creată de diafragmă în cavitatea abdominală, atunci când coboară în timpul inspiraţiei. Creşterea care rezultă la nivelul

presiunii abdominale are beneficii terapeutice profunde pentru toate organele interne şi glande, eliminând sângele stătut şi reziduurile celulare din ţesuturi şi stimulând secreţia de hormoni esenţiali.

Planşeul pelvian, cunoscut şi sub numele de „diafragmă urogenitală", este alcătuit dintr-o reţea flexibilă de muşchi şi tendoane care susţine colonul, prostata, uterul şi glandele sacrale. Prin flexarea acestei diafragme inferioare, blocarea anală masează toate organele şi glandele din regiunea sacrală, întăreşte ţesuturile planşeului pelvian şi dă un impuls stimulator rădăcinilor sacrale ale terminaţiilor nervoase pneumogastrice, care ajută la activarea reacţiei imunitare a sistemului nervos parasimpatic. De asemenea, stimulează nervii unei glande mici cunoscute sub numele de „glanda Luschka", ce atârnă de vârful coccisului, stimulând secreţii care intensifică, în continuare, reacţiile neuroimunologice de vindecare.

Pe măsură ce inspiraţia se apropie de final, blocarea anală este aplicată prin contractarea inelului extern al sfincterului anal, o bandă de muşchi puternici care controlează deschiderea la exterior a anusului. Această manevră ridică anusul şi contractă reţeaua întregii diafragme urogenitale. Pentru acelaşi efect puternic, contracţia poate fi extinsă în profunzime la inelul intern a sfincterului anal, localizat la aproximativ trei centimetri deasupra inelului extern. Această acţiune ridică întregul perineu aflat între anus şi organele sexuale şi adânceşte comprimarea în zona sacrală. Totuşi, pentru practica obişnuită, contractarea inelului extern este suficientă, în timp ce inelul intern poate fi folosit atunci când se doreşte stimularea mai puternică a zonei sacrale.

Blocarea anală reprezintă o terapie preventivă şi curativă eficientă pentru hemoroizi, o afecţiune cauzată de înfundarea capilarelor din sfincterul anal. Contractarea şi relaxarea ritmică a sfincterului anal elimină sângele stagnant din vasele mici de sânge ale acestui muşchi şi le irigă cu sânge proaspăt oxigenat, în acelaşi timp tonificându-se şi pereţii leneşi ai capilarelor, pentru a facilita libera circulaţie. Blocarea anală întinde şi tonifică, de asemenea, ţesuturile canalului urogenital de la vezică până la orificiul extern, acesta fiind un exerciţiu excelent pentru bărbaţii care doresc să îşi dezvolte controlul ejaculării şi pentru femeile care sunt predispuse la cistită. În plus efectele de flexare, irigare şi tonifiere ale acestui exerciţiu reprezintă o terapie benefică pentru inflamaţiile prostatei şi uterului. În aceste scopuri, blocarea anală poate fi

practicată ca exerciţiu de sine stătător timp de câteva minute, în orice moment din zi sau din noapte.

• *Blocarea abdominală.* Scopul blocării abdominale este acela de a sigila comprimarea terapeutică din cavitatea abdominală, atunci când diafragma coboară şi planşeul pelvian urcă în timpul blocării anale, la terminarea inspiraţiei. Dacă peretele abdominal este, pur şi simplu, lăsat să se dilate în afară, o mare parte din comprimarea sa se pierde, diminuându-se, astfel, efectul de masaj stimulator asupra organelor interne şi a glandelor. În plus, impulsul puternic pe care diafragma îl dă circulaţiei depinde, în mare parte, de presiunea abdominală mărită asupra venei cave, una dintre cele mai importante vene, care transportă sângele stătut din organele abdominale, pentru reîmprospătare, la nivelul plămânilor. Creşterea presiunii abdominale exercită o forţă propulsivă puternică asupra venei cave, împingând sângele în sus spre piept, ca o pompă, şi reducând, astfel, cu mult sarcina inimii. Acest efect este în mod deosebit benefic dimineaţa devreme, atunci când până la jumătate din rezerva de sânge stagnează în ficat şi pancreas. Încercaţi să realizaţi doar câteva respiraţii diafragmatice cu cele trei blocări, în timp ce şedeţi în pat, în momentul în care vă treziţi dimineaţa, şi veţi simţi forţa propulsivă asupra circulaţiei din cap până în picioare.

Atunci când inspiraţia este completă şi are loc blocarea anală, peretele abdominal va fi complet dilatat. Pentru a aplica blocarea abdominală, pur şi simplu trebuie să sugeţi partea inferioară a peretelui abdominal spre interior, înspre coloana vertebrală. Nu este nici necesar, nici de dorit să forţaţi această mişcare foarte mult sau să faceţi un efort excesiv. Nu trebuie decât să îl trageţi puţin înăuntru cu o contracţie uşoară a muşchilor abdominali, să menţineţi puţin această contracţie şi apoi să vă relaxaţi complet, pe măsură ce începeţi expiraţia. Acel moment scurt de presiune abdominală mărită vă scuteşte inima de cel puţin douăzeci de bătăi, deci dacă veţi practica acest tip de respiraţie în timpul zilei, vă puteţi imagina cu uşurinţă cât de mult va prelungi viaţa inimii dumneavoastră.

• *Blocarea la nivelul gâtului.* Blocarea de la nivelul gâtului are mai multe funcţiuni. Prin strângerea parţială a arterelor carotide din gât, se previne excesul de sânge în creier ca urmare a presiunii circulatorii mărite din trunchi, direcţionând, în schimb, o parte din el spre extremităţi, pentru o distribuţie mai echilibrată. Comprimarea carotidei încetineşte

şi adânceşte pulsul, fiind aşadar benefică în continuare pentru funcţionarea inimii. Blocarea de la nivelul inimii opreşte respiraţia în interiorul plămânilor după inspiraţie, astfel încât să nu se ridice şi să provoace o presiune incomodă la nivelul gâtului, al nărilor şi al trompelor lui Eustachio în timpul comprimării. De asemenea, întinde coloana vertebrală de la craniu până în regiunea sacrală, stimulând toţi nervii şi ganglionii de-a lungul său şi deschizând canalele de energie. Efectul acesta ridică energia din regiunea sacrală spre cap, activând circuitul de energie al Orbitei Microcosmice. Se ştie că presiunea uşoară pe care o manifestă asupra nervului sinusului carotid facilitează calmul mental şi internalizarea conştienţei, factori care sunt benefici pentru controlul respiraţiei, mai ales în timpul meditaţiei.

Pentru aplicarea blocării la nivelul gâtului, aşteptaţi ca blocările anală şi abdominală să fie stabilite, apoi contractaţi muşchii gâtului şi închideţi glota peste trahee. (Dacă vă întrebaţi cum puteţi face acest lucru, încercaţi să inspiraţi scurt de câteva ori consecutiv. Pe măsură ce „îndesaţi" fiecare inspiraţie în plămâni, ceea ce împiedică aerul să iasă înainte să mai inspiraţi o dată este închiderea glotei peste trahee.) Unor practicieni li se pare de ajutor să înghită mai întâi, ceea ce facilitează blocarea la nivelul gâtului şi ajută la îndesarea aerului şi a energiei în cavitatea toracică, dar acest pas nu este esenţial. Atunci când gâtul este închis şi contractat, aplecaţi bărbia puţin spre piept şi întindeţi partea posterioară a gâtului, fără a apleca însă gâtul în faţă. Asiguraţi-vă că aveţi umerii relaxaţi, astfel încât să nu se încovoaie şi să producă tensiune la nivelul muşchilor gâtului şi umerilor şi să blocheze fluxul de energie dinspre coloana vertebrală spre cap. Când sunteţi pregătit să expiraţi, pur şi simplu ridicaţi-vă bărbia puţin, relaxaţi-vă gâtul şi lăsaţi aerul să curgă în afară.

În ceea ce priveşte cele patru faze şi cele trei blocări, aveţi în vedere că sunt stadii ale unui proces de respiraţie lin şi continuu, şi nu paşi diferiţi. Atunci când începeţi pentru prima dată să practicaţi qi gong, încercaţi să le aplicaţi cu mare atenţie timp de cinci-zece minute de câteva ori pe zi, concentrându-vă în detaliu asupra fiecărei faze, ca modalitate de antrenare a respiraţiei, de relaxare a diafragmei şi pentru a vă obişnui cu tehnicile de respiraţie corectă. De asemenea, este o modalitate bună de echilibrare a respiraţiei, în vederea pregătirii pentru o şedinţă de qi gong prin meditaţie prin nemişcare în poziţie şezând sau prin mişcare. Totuşi, în timpul practicării propriu-zise, încercaţi să

nu acordaţi prea multă atenţie fazelor separate şi blocărilor, ci să le înglobaţi pe toate într-un porces lin şi continuu care să vă dea o senzaţie de naturaleţe şi confort. Veţi descoperi că, după o vreme, diafragma dumneavoastră va prelua în mod natural comanda asupra respiraţiei dumneavoastră şi că trupul dumneavoastră va aplica automat blocările în modul cel mai adecvat fiecărui tip de exerciţiu. Într-adevăr, în unele dintre practicile meditaţiei prin nemişcare în poziţie şezând, prin care energia internă este reglată în principal cu ajutorul minţii, respiraţia poate deveni atât de uşoară, încât ajunge să fie aproape imperceptibilă, caz în care fazele şi blocările nu mai sunt aplicate. Pe de altă parte, dacă doriţi să daţi un impuls puternic circulaţiei sângelui şi energiei prin corp şi să vă reîncărcaţi creierul şi alte ţesuturi cu oxigen, ca, de exemplu, dimineaţa devreme, practicarea unei şedinţe de respiraţie diafragmatică profundă cu atenţia concentrată în mod intenţionat asupra celor patru faze şi cu aplicarea clară a celor trei blocări produce rezultate foarte eficiente. Există la fel de multe moduri de a respira câte sunt şi pentru dans, fiecare având propriul ritm şi propria bătaie, dar, aşa cum orice fel de dans se realizează cu ajutorul picioarelor, orice fel de respiraţie trebuie realizat cu diafragma. Restul depinde de starea de spirit momentană.

Cele două moduri

Cele două moduri fundamentale de respiraţie sunt cunoscute sub numele de „Respiraţia Înţeleptului" (*wen-shi*) şi „Respiraţia Războinicului" (*wu-shi*). Acestea nu sunt exerciţii de respiraţie propriu-zise, ci, mai curând, două moduri diferite de efectuare a oricărui exerciţiu de respiraţie.

Respiraţia Înţeleptului este uşoară, mângâietoare, liniştită şi necesită minimum de efort. Are tendinţa de a calma şi echilibra întregul sistem şi de a activa ramura parasimpatică de întinerire a sistemului nervos autonom. Acesta este modul folosit în meditaţie, în alchimia internă şi în activitatea obişnuită de fiecare zi.

Respiraţia Războinicului este puternică, intenţionată şi, de obicei, sonoră, controlată de contracţii adânci, puternice ale diafragmei şi ale muşchilor abdominali. Produce o stimulare puternică a circulaţiei sângelui şi o creştere rapidă a nivelului de energie. Acesta este modul de respiraţie folosit în artele marţiale „grele", cum a fi multe dintre formele de Shao Lin, şi în stilurile „externe" de exerciţii qi gong. Poate fi

folosită terapeutic pentru a curăța repede sângele și țesuturile de reziduurile toxice și a reîmprospăta întregul sistem cu noi rezerve de oxigen și energie, dar nu conduce la cultivarea unei stări de liniște spirituală.

Cele mai multe dintre formele de qi gong discutate în această carte folosesc Respirația mângâietoare, naturală a Înțeleptului, deși unele exerciții de respirație prezentate în capitolul următor, cum ar fi „Mugetul", pot fi efecutate și cu ajutorul Respirației mai dinamice a Războinicului, pentru obținerea unor efecte mai puternice. Respirația Războinicului este, de asemenea, folositoare ca modalitate de echilibrare a respirației și de stimulare a sistemului energetic în vederea pregătirii pentru o ședință de qi gong prin mișcare sau nemișcare în care să se folosească Respirația Înțeleptului. Singura diferență reală între cele două tipuri este mărimea forței implicate în efectuarea lor și gradul de intenție necesar. Cele două pot fi combinate în orice serie de exerciții, în funcție de rezultatele pe care doriți să le obțineți, iar practica vă va familiariza repede cu beneficiile relative ale ambelor moduri.

Dirijarea energiei cu ajutorul corpului

Există două stiluri fundamentale de practică qi gong: exercițiile prin mișcări lente, care se mai numesc și „meditație prin mișcare", și formele prin nemișcare sau „meditația". Acestea din urmă implică menținerea corpului nemișcat la exterior, în timp ce mintea „se mișcă" la nivel intern, pentru a dirija energia prin canale și porți. În primul stil de qi gong, mintea este liniștită în interior, în timp ce corpul se mișcă la exterior, ca modalitate de ghidare a energiei prin sistem. Ambele stiluri folosesc respirația adâncă ritmică reglată, realizată cu ajutorul diafragmei, pentru mobilizarea și echlibrarea energiei interioare din sistem și pentru conectarea ei la sursele externe de energie.

Mișcările lente, ritmice ale brațelor, picioarelor și trunchiului folosite în qi gong prin „meditație prin mișcare" sunt menite să dirijeze energia mobilizată de respirație să curgă liber, cu ajutorul câtorva poziții, și să o îndrepte către anumite țesuturi și organe. Astfel, există mișcări corporale speciale pentru dirijarea energiei spre ficat, rinichi, inimă și alte organe, mișcări pentru ridicarea energiei de-a lungul coloanei vertebrale, spre cap, și pentru coborârea ei, prin partea frontală a corpului,

în abdomen. Există alte mişcări pentru răspândirea energiei spre braţe şi picioare sau pentru acumularea ei în centrii energetici principali etc. Atunci când decide ce combinaţie de exerciţii să practice în cadrul unei anumite şedinţe, practicianul îşi bazează selecţia pe organele şi ţesuturile particulare pe care le are în vedere pentru lucrul cu energia în respectiva şedinţă.

Acest stil de practică este cunoscut în qi gong sub numele de *dao-yin*, tradus literal ca „să induci şi să dirijezi", şi este una dintre cele mai vechi metode de lucru cu energia atestate în China, având referiri scrise care datează cu mai mult de 2 500 de ani în urmă. Medicul Hua Tuo din timpul dinastiei Han prescria exerciţii *dao-yin* pentru afecţiuni digestive şi respiratorii, artrită şi oboseală, iar marele medic Sun Ssu-miao din perioada dinastiei Tang recomanda acest stil ca terapie suplimentară pentru, practic, toate afecţiunile, inclusiv impotenţa şi sterilitatea.

Cheia practicii *dao-yin* o constituie armonizarea mişcărilor prescrise ale corpului cu urcarea şi coborârea ritmică a respiraţiei, motiv pentru care aceste exerciţii sunt întotdeauna executate foarte încet şi controlat, trupul urmând ritmul impus de respiraţie. Este, de asemenea, foarte important ca tot corpul să fie menţinut într-o stare de relaxare şi încheieturile să fie libere în timpul exerciţiilor, deoarece orice tip de tensiune la nivelul muşchilor sau constrângere a încheieturilor împiedică fluxul liber al energiei.

În ceea ce priveşte mintea, aceasta trebuie să rămână calmă, liniştită şi lucidă în timpul executării exerciţiilor, atenţia fiind concentrată asupra sincronizării între corp şi respiraţie. Dacă mintea ezită şi rătăceşte, fiind ocupată de gânduri inutile, sau atenţia este distrasă de stimuli externi, corpul şi respiraţia îşi pierd sincronizarea, iar energia urmează mintea pe drumul neplanificat al divagaţiei mentale şi emoţionale. Acesta este motivul pentru care, în qi gong, simţurile fizice sunt numite cei „Cinci Hoţi" de energie, iar emoţia este numită „Capul-răutăţilor", deoarece tulbură liniştea mentală şi concentrarea internă a atenţiei necesare pentru a efectua practica şi fură energia pe care practica e menită să o regleze. Ca în toate formele de qi gong, exerciţiile de meditaţie prin mişcare necesită un efort întreit al corpului, respiraţiei şi minţii, concentrat asupra fluxului şi curgerii energiei interne.

O altă modalitate de dirijare a energiei cu ajutorul corpului constă în folosirea palmei ca „mătură *qi*" pentru ducerea energiei dintr-o parte a corpului în alta. Punctul *lao-gong* este situat în centrul suprafeţei

superioare a palmei, la o distanţă de 2,5 centimetri în jos faţă de deschizătura dintre al treilea (mijlociu) şi al patrulea (inelar) deget. Acest punct este unul dintre cele mai puternice transmiţătoare de energie din corp pe care maeştrii vindecători qi gong îl folosesc, de obicei, pentru a emite energie curativă către corpurile pacienţilor suferinzi. Aparatura ştiinţifică sensibilă poate să detecteze şi să măsoare fluxurile energetice din acest punct, indicând prezenţa razelor infraroşii, a razelor α şi a unor energii cu o natură foarte asemănătoare celei a razelor laser. În cazul maeştrilor vindecători, intensitatea acestor emiteri de energie este de peste o sută de ori mai mare decât la oamenii obişnuiţi.

Punctele din palme pot fi folosite fie pentru deplasarea energiei dinspre părţile corpului unde s-a acumulat în exces sau s-a blocat, fie pentru atragerea ei spre zonele din care lipseşte. De exemplu, când o cantitate excesivă de energie se adună în cap în timpul practicii qi gong sau ca rezultat al activităţii cerebrale intense, palmele pot fi folosite pentru a o coborî din creştet, prin partea posterioară a gâtului, de la partea posterioară a gâtului în jos pe părţi, spre piept şi, în continuare, spre abdomen. Dacă umerii sunt tensionaţi, folosiţi palmele pentru a deplasa energia blocată spre braţe şi a o elibera prin degete. Când vă simţiţi slăbit sau obosit, energia poate fi adunată spre centrul pieptului şi al trunchiului dinspre coaste sau mijloc sau poate fi dispersată din centru spre părţi atunci când vă simţiţi suprastimulat. „Mătura *qi*" poate fi folosită pentru a calma şi echilibra orice parte a corpului care este tensionată sau doare, pentru eliminarea inflamaţiilor încheieturilor, pentru încălzirea porţiunilor reci etc., prin situarea mâinii deasupra zonei afectate şi frecarea uşoară, cu mişcări circulare. Această mişcare este, foarte eficientă pentru ochii obosiţi sau dureroşi. Pentru a deplasa energia dintr-un anumit punct, măturaţi în mod repetat înspre direcţia care se îndepărtează de acel punct. Pentru a calma, a îndepărta durerea şi a restaibli echilibrul, frecaţi cu o mişcare circulară.

Înainte de a folosi palmele pentru a mătura şi echilibra energia, frecaţi-le mai întâi una de alta energic, până se încălzesc, pentru a le încărca cu mai mult *qi* şi a le mări polaritatea. „Măturarea" se poate realiza fie prin contact uşor cu trupul, fie de la o distanţă de aproximativ trei centimetri de la suprafaţa respectivă, alegând metoda care funcţionează cel mai bine în cazul dumneavoastră. Frecarea trebuie realizată întotdeauna cu un contact uşor. Pentru a testa forţa câmpului „măturii *qi*", frecaţi palmele energic una de alta, apoi ţineţi-le în faţa dumneavoastră la

nivelul pieptului, cu punctele *lao-gong* faţă în faţă, la o distanţă de câţiva centimetri unul de altul, cu degetele uşor curbate, ca şi cum aţi ţine o minge. Pe măsură ce inspiraţi, apropiaţi palmele una de alta încet şi, pe măsură ce expiraţi, îndepărtaţi-le încet din nou, asemenea unui acordeon. Ar trebui să simţiţi cum se contractă şi se dilată *qi*-ul asemena unui balon în mâinile dumneavoastră, poate o furnicătură sau o presiune în vârfurile degetelor, căldură şi diferite alte simptome la nivelul mâinilor, braţelor şi uneori chiar al altor părţi ale corpului.

Dirijarea energiei cu ajutorul minţii

Una dintre primele „minuni" pe care veţi învăţa să o apreciaţi după ce veţi fi practicat qi gong o vreme este incredibila putere – mai ales putere de vindecare – a minţii. Majoritatea oamenilor par să nu acorde importanţa cuvenită minţii, considerând-o a fi o simplă prelungire a creierului şi un agent în serviciul corpului, până când descoperă existenţa energiei şi încep să experimenteze lucrurile uluitoare pe care le poate realiza mintea în calitatea sa de conducător al energiei.

Dirijarea energiei cu ajutorul minţii se realizează cel mai bine atunci când corpul este nemişcat, adică în meditaţia prin nemişcare, efectuată în poziţie şezând, stând în picioare sau întins. *Tratatul clasic de medicină internă al Împăratului Galben* afirmă: „Atunci când mintea este liniştită şi goală, energia se va supune comenzii sale, iar pericolul bolii se va transforma în siguranţa sănătăţii". Acesta este, de fapt, un alt mod de a enunţa principiul fundamental al psihoneuroimunologiei, conform căruia o minte calmă şi liniştită, lipsită de griji, declanşează mecanismele naturale de autovindecare ale corpului, prin feedbackul biologic pozitiv între sistemele nervos şi imunitar. Pentru a atinge starea de linişte internă care îi permite energiei să se supună comenzii minţii şi să vindece corpul, trebuie să învăţăm cum să întrerupem „sporovăiala" continuă ce are loc la nivelul cortexului cerebral. Acesta este elementul mental ce declanşează orgoliul şi e vinovat de toate grijile şi maşinaţiile mentale ce menţin sistemul nervos blocat permanent pe modul neliniştit „luptă sau fugă" al ramurii simpatice.

Observaţi totuşi că mintea nu este niciodată liniştită. Atunci când vorbim despre „calmarea minţii", ne referim la calmarea gândurilor discursive ale minţii umane postnatale şi la întreruperea staticii stridente

de frecvenţă înaltă produsă de cortexul cerebral. Aceasta permite calităţilor mai subtile, mai profunde, ale spiritului prenatal, cum ar fi voinţa, intuiţia şi vizualizarea - şi, în stadii mai avansate de practică, telepatia, clarviziunea şi alte puteri mentale –, care funcţionează pe frecvenţe mai joase şi se exprimă prin imagini, şi nu prin gânduri sub formă de cuvinte, să se ridice şi să domine mintea, manifestându-şi puterea. Acestea sunt facultăţile care pot fi folosite pentru modularea şi dirijarea energiei.

Vizualizarea

Vizualizarea este un mod de folosire a „ochilor minţii" pentru a vedea energia sub forma unei lumini strălucitoare şi de aplicare a voinţei pentru dirijarea acestei energii. În timp ce vederea temporală a ochilor corporali percepe obiectele prin intermediul luminii reflectate de la soare sau din alte surse externe, viziunea primordială a ochilor minţii percepe lucrurile prin intermediul energiei lor interne radiante. Toată energia primordială este de la sine strălucitoare, prin natura sa, şi poate aşadar să fie percepută în mod direct prin darul vederii fizice, aşa cum fac clarvăzătorii, sau în mod virtual, prin vizualizarea sa sub forma unei lumini strălucitoare, cu ajutorul ochilor minţii, lucru pe care îl poate face oricine. În plus, din moment ce „spiritul controlează energia", odată ce ochii minţii îşi concentrează atenţia asupra energiei prin vizualizare, voinţa poate fi invocată pentru a o dirija oriunde intenţionează mintea să o îndrepte.

Indiferent dacă sunteţi conştient sau nu de acest lucru, energia curge într-un flux constant, înăuntru, în afară şi prin sistemul dumneavoastră, după propriul ritm, dar, în momentul în care vă concentraţi mintea asupra ei, „energia se va supune comenzii acesteia" şi o veţi putea controla. Iată cum puteţi face acest lucru : atunci când corpul, respiraţia şi mintea se odihnesc într-o stare bine echilibrată de nemişcare în timpul meditaţiei, abateţi-vă atenţia de la fluxul aerului prin nări şi concentraţi-vă asupra fluxului de energie prin punctul *ni-wan-gong* situat în creştetul capului (fig. 7), vizualizându-l ca un şuvoi de lumină albă strălucitoare care intră în creştetul capului şi coboară prin canalul central spre câmpul elixirului inferior de sub ombilic în timpul inspiraţiei, după care se ridică din nou pe aceeaşi cale şi iese prin acelaşi punct în momentul expiraţiei. După numai câteva zile de practică, ar trebui să începeţi să aveţi o senzaţie de furnicături sau pulsaţii în acel punct,

atunci când energia intră sau iese. Puteţi face acest lucru şi prin punctul „Ochiului Ceresc”, situat între sprâncene, prin punctele *lao-gong* din palme şi prin alte porţi energetice. Prin simpla vizualizare a energiei, intensitatea sa este amplificată imediat. Dacă, mai apoi, exersaţi puţin voinţa creatoare, vă veţi putea dirija energia spre orice alt organ sau ţesut doriţi, o puteţi trage înăuntru sau expulza în afară, o puteţi încălzi sau răci şi aşa mai departe.

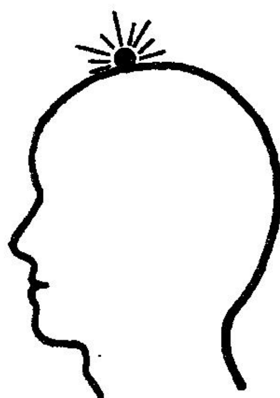


Figura 7. Punctul *ni-wan-gong* („Palatul Medicinei") din creştetul capului: poarta energetică majoră care uneşte puterea cerului cu cea a umanităţii

Tehnica imaginaţiei stimulate

Imaginaţia stimulată este un tip mai precis de vizualizare, folosit pentru obţinerea unor efecte mai exacte, cum ar fi vindecarea anumitor leziuni, curăţarea anumitor organe, stimularea potenţei sexuale etc. De exemplu, dacă o anumită parte a corpului dumneavoastră, cum ar fi plămânii sau ficatul, a fost contaminată cu reziduuri toxice sau dacă aveţi o tumoare undeva în corp, puteţi vizualiza energia poluată care înconjură acele ţesuturi sub formă de nori întunecaţi, fum gros sau praf uscat sau folosind orice altă imagine ce funcţionează mai bine în cazul dumneavoastră; folosiţi, apoi, voinţa, pentru a ridica mental energia negativă din zona afectată şi a o dirija complet în afara corpului dumneavoastră, lăsând-o să se dizolve în atmosferă şi, practic, să „dispară în văzduh". Apoi, vizualizaţi energia pură, vibrantă, sub formă de lumină curată, de culori pastelate, de apă strălucitoare, de briză uşoară sau folosind orice altă imagine pe care o preferaţi, intraţi în ţesutul lezat şi irigaţi fiecare celulă, vindecându-vă corpul cu ajutorul puterii creatoare a universului.

Puteţi face acest lucru doar prin intermediul minţii sau puteţi consolida efectul prin sincronizarea eliminării energiei întunecate cu expiraţia şi a intrării energiei curate cu inspiraţia. Trebuie să continuaţi această tehnică până când reuşiţi să simţiţi în mod real cum imaginile pe care le folosiţi se deplasează în interiorul corpului dumneavoastră, şi nu numai să le vedeţi în minte; practica trebuie repetată până când afecţiunea este vindecată. Prin practică tenace, puteţi ajunge să folosiţi această metodă chiar pentru a reface ţesuturile distruse din corp prin imaginile vizualizate de minte, folosind energia ca mijloc.

Puterea gândirii pozitive

Acesta nu este doar un slogan de încurajare, ci şi o axiomă fundamentală a alchimiei interioare cu puteri terapeutice veritabile. Un bun exemplu al modului în care puterea gândirii pozitive poate fi folosită pentru vindecarea corpului este efectul placebo. Li se spune unor pacienţi care primesc pilule simple de zahăr că acestea sunt medicamente noi, puternice, cu valenţe curative uluitoare şi, deoarece acum cred că se vor vindeca, mintea lor activează propriile reacţii înnăscute care le vindecă în totalitatea afecţiunea. Între timp, alţi pacienţi, cărora li se dă medicamentul real, dar care nu au o viziune la fel de optimistă, nu reuşesc să obţină nici un beneficiu terapeutic şi nu se vindecă. Companiile de produse farmaceutice care efectuează studii „dublu-orb" pentru testarea noilor medicamente consideră că efectul placebo este o adevărată pacoste şi o ciudăţenie nefericită a naturii, dar, în realitate, nu reuşesc să înţeleagă adevărata esenţă a mecanismului, ce constă în faptul că trupul se vindecă singur doar atunci când mintea are în vedere acest lucru fără reţineri, cu sau fără medicamente, în timp ce nici un medicament nu poate declanşa singur un efect de vindecare decât dacă beneficiază de cooperarea activă a minţii.

Bine cunoscuta corelare între sănătate şi fericire este o altă consecinţă a puterii gândirii pozitive şi a controlului alchimic al minţii asupra materiei. O inimă fericită generează gânduri şi sentimente împlinite, care produc, la rândul lor o energie sănătoasă ce vindecă şi echilibrează corpul şi îl protejează de energiile dăunătoare. În schimb, gândurile negative şi sentimentele neplăcute, răutatea şi resentimentele, furia şi invidia – toate poluează sistemul uman cu tipul de energii distructive asociate stării de spirit respective, producând, astfel, boli fizice şi

deteriorări. Furia frecventă, de exemplu, duce, în mod invariabil, la disfuncţii ale ficatului, deoarece energia sa aspră şi dură sălăşluieşte în ficat şi îl afectează la fel cum fac alcoolul şi drogurile. Atitudinile şi emoţiile negative frecvente pot aşadar să devină factori care contribuie direct la dobândirea imunodeficienţei, deoarece generează energii ce inhibă mecanismele de vindecare naturale ale corpului, într-un tip de reacţie PNI inversă, pe care o putem numi „psihoneuroimunodeficienţă". Stările de spirit negative nu numai că generează energii negative, ci s-a şi dovedit din punct de vedere ştiinţific că împiedică secreţia de hormoni şi neurotransmiţători asociaţi vindecării şi că stimulează secreţiile hormonilor şi substanţelor neurochimice de tip „luptă sau fugă" care suprimă reacţia imunitară şi tensionează întregul sistem. După cum explică doctorul Cass Igram:

> Rolul jucat de stres în cauzarea cancerului este atât de important, încât nu ar fi o exagerare dacă am spune că 80% sau chiar mai multe dintre cazurile de cancer îşi au originea imediată într-o formă de presiune sau tensiune mentală. Jalea, necazul, frica, grija şi furia sunt emoţii care au efecte îngrozitoare asupra funcţiilor corpului. Cercetătorii au descoperit că aceste emoţii provoacă eliberarea la nivelul creierului a unor substanţe chimice numite neuropeptide. Aceşti compuşi puternici au o deosebită acţiune imunorepresivă. Oamenii de ştiinţă au identificat căi de la creier la celulele imunitare, dovedind că emoţiile negative pot suprima acţiunea celulelor imunitare încă de la început.

În lumea de astăzi, dominată de o stare cronică de stres, de îndoială spirituală şi de emoţii violente, puterea gândirii negative a devenit una dintre cele mai importante – deşi nerecunoscute – cauze ale bolilor cronice, ale deteriorărilor şi ale imunodeficienţei dobândite.

Gândirea pozitivă şi afirmarea sentimentelor de fericire sunt moduri foarte eficiente de folosire a minţii pentru generarea tipului de energie asociat cu sănătatea şi vindecarea. Numeroase studii ştiinţifice au demonstrat că, atunci când pacienţii din spitale şi sanatorii îşi pot exprima sentimentele sincere de fericire, se manifestă o creştere imediată a numărului de globule albe, a nivelului secreţiilor de endorfină şi serotonină, are loc o echilibrare a hormonilor, o creştere a activităţii enzimatice şi se înregistrează o serie de alte consecinţe ale reacţiei imunitare active. Norman Cousins se referă la puterea terapeutică a gândirii pozitive ca fiind „exercitarea completă a emoţiilor afirmative ca factor de intensificare a reacţiilor chimice corporale".

Din păcate, emoţiile pozitive sunt extrem de greu de produs şi de exprimat în atmosfera impersonală a spitalelor uriaşe, a pavilioanelor operatorii, a clinicilor de radiaţii, a sanatoriilor şi a altor instituţii ale medicinei moderne. În consecinţă, terapiile medicale moderne acţionează adesea în mod direct împotriva mecanismelor înnăscute de vindecare proprii corpului uman, provocând o cantitate atât de mare de stres, frică şi disconfort, încât întregul sistem al pacientului devine saturat cu reacţii imunorepresive autodistructive.

Iubirea vindecă

Cea mai puternică energie curativă dintre toate este declanşată atunci când mintea experimentează căldura radiantă a iubirii. „Iubirea învinge orice" - este o maximă care se aplică la fel de bine în cazul sănătăţii umane şi al vindecării, ca şi în dragoste, război, pace şi alte relaţii interumane. Au existat nenumărate cazuri de vindecări miraculoase pe patul de moarte datorate sprijinului oportun al iubirii. Aceasta nu constituie o „dovadă anecdotică", ci este o forţă reală cu aplicaţii terapeutice în îngrijirea sănătăţii. După cum notează chirurgul oncolog Bernie Seigel de la Yale University:

> Dacă le-aş spune pacienţilor să îşi ridice nivelul globulinelor imunitare sau al celulelor T ucigaşe, nimeni nu ar şti cum să facă acest lucru. Dar, dacă îi pot învăţa cum să se iubească pe ei înşişi şi pe alţii în totalitate, aceleaşi schimbări au loc în mod automat. Adevărul este că „iubirea vindecă".

Frecvenţele energetice specifice şi tipurile de unde care apar în sistemul uman sub influenţa iubirii au proprietăţi de vindecare extrem de puternice. O simplă îmbrăţişare poate declanşa o întreagă reacţie de vindecare, prin „injectarea" unei doze de energie a iubirii de la o persoană la cealaltă, iar acest efect poate fi verificat ştiinţific în clinici, prin analizarea sângelui persoanei care este îmbrăţişată, pentru determinarea prezenţei anticorpilor, a hormonilor şi a elementelor neurochimice asociate reacţiei de vindecare PNI, atât înainte, cât şi după îmbrăţişare. Şi aici putem vedea un alt factor nerecunoscut pe scară largă, dar care este implicat în deteriorarea gravă a sănătăţii umane în lumea industrializată de astăzi, unde singurătatea şi alienarea, furia şi ostilitatea au înlocuit sentimentele comune de iubire în inimile atât de multor persoane. Şi nici nu este o coincidenţă că bolile imunodeficienţei,

cum ar fi SIDA sau cancerul, au devenit foarte răspândite în societăţile cele mai avansate din punct de vedere tehnologic, acolo unde iubirea „pe stil vechi" a ajuns să nu mai fie la modă şi unde se consideră că ştiinţa are toate răspunsurile şi poate vindeca orice.

La modă sau nu, iubirea încă mai este elementul-cheie care declanşează puterea de vindecare a minţii, deoarece motivează forţa fundamentală a creaţiei în univers. Atunci când este vorba despre vindecarea corpului, puţină iubire poate face multe, deoarece mobilizează energiile şi stimulează secreţiile implicate în reacţiile înnăscute de vindecare proprii corpului. Atunci când acele energii sunt amplificate în continuare şi dirijate prin tehnicile demonstrate empiric, cum ar fi vizualizarea, imaginaţia stimulată, gândirea pozitivă şi echilibrul emoţional, capacitatea corpului de a se vindeca sub controlul minţii se apropie de nivelul unui veritabil panaceu.

Lucrul cu sunetul

Sunetul este una dintre cele mai puternice forme de energie din univers şi, de aceea, e şi un mod foarte eficient de a lucra cu energia în qi gong. Biblia afirmă că lumea a fost creată cu puterea generată de un singur cuvânt – „La început era Cuvântul" –, iar tradiţiile spirituale orientale atribuie puteri creatoare similare energiei sunetului. Scripturile hinduse afirmă că „Om" sau, mai precis, „Aum" este silaba sacră din care s-a ivit întregul univers în existenţa sa vizibilă şi mulţi învăţaţi consideră că expresia „Amin" rostită la finalul rugăciunilor creştine derivă în mod direct din această silabă sanscrită antică.

Mantra şi muzica sunt exemple de sunete ca forme de energie înzestrate atât cu puteri curative, cât şi spirituale. În tradiţiile hindusă şi budistă, mantra este folosită nu numai pentru invocarea anumitor zeităţi şi pentru trezirea conştiinţei spirituale primordiale, ci şi pentru vindecarea corpului şi echilibrarea sistemului energetic, prin intermediul anumitor frecvenţe şi modele de unde produse de anumite sunete. Succesul universal al muzicii se bazează pe modul în care tonurile sale melodioase şi armoniile liniştitoare echilibrează şi calmează sistemul energetic uman prin intermediul energiei vibrante a sunteului. Studiile ştiinţifice au demnostrat că plantele cresc mai repede, pomii fac fructe mai dulci, vacile produc mai mult lapte, prizonierii au un comportament

mai liniştit, iar pacienţii îşi revin mai repede atunci când sunt „trataţi" cu o muzică plăcută. Având în vedere că pomii nu au urechi, iar vacile nu împărtăşesc simţul culturii pe care îl au oamenii, este evident că nu linia melodică sau versurile sunt cele ce produc efectele salutare pe care muzica le are asupra organismelor vii. Acest efect este cauzat de vibraţiile armonioase pe care le creează şi modul în care aceste vibraţii influenţează energiile organismelor vii.

După cum am văzut, undele de energie vibrante sunt transformate în corpul uman datorită proprietăţilor piezoelectrice ale ţesuturilor cu structură cristalină, cum sunt oasele şi ţesuturile conjunctive. Pulsaţiile energiei electromagnetice rezultante sunt, mai apoi, utilizate de sistemul uman în anumite scopuri, cum ar fi vindecarea. Anumite frecvenţe şi modele de unde ale sunetului produc pulsaţii specifice ale curentului electromagnetic, fiecare dintre acestea având propria afinitate naturală pentru anumite glande, organe sau ţesuturi din corp. Aşadar, anumite sunete pot fi folosite pentru vindecarea ficatului, stimularea inimii, echilibrarea glandelor suprarenale şi aşa mai departe.

În qi gong există o practică antică de vindecare cunoscută sub numele de „Secretul celor Şase Silabe" care foloseşte anumite sunete pentru a vindeca organe specifice, a echilibra energiile acestora şi a stimula funcţiile asociate lor. În textul intitulat *Îngrijirea şi prelungirea vieţii*, scris în secolul al V-lea d.Hr., medicul Tao Hung-ching descrie această metodă de vindecare după cum urmează:

> Trebuie să inspiraţi pe nas şi să expiraţi încet pe gură... Există un singur mod de inhalare a aerului şi şase moduri de expiraţie. Cele şase moduri de expiraţie sunt reprezentate de silabele *shû*, *he*, *hoo*, *sss*, *chway* şi *shee*. Cele şase moduri de a expira pot vindeca boli: pentru a expira căldură, trebuie să folosiţi *chway*; pentru a expira frig, trebuie să folosiţi *hoo*; pentru eliberarea tensiunii, folosiţi *shee*; pentru eliminarea furiei, folosiţi *he*; pentru înlăturarea indispoziţiei, folosiţi *shû*; iar pentru redobândirea echilibrului, folosiţi *sss*.

Aceste silabe oferă o modalitate convenabilă şi eficientă de modulare a energiei sunetului pentru scopuri curative. Atunci când sunt folosite împreună cu respiraţia diafragmatică şi cu mişcările lente şi ritmice ale corpului, efectele lor sunt şi mai puternice. În *Guarding the Three Treasures*, am oferit o prezentare detaliată a întregului sistem de vindecare cu ajutorul celor Şase Silabe, incluzând toate cele şase sunete, exerciţiile

care le însoţesc şi cele mai importante elemente ale practicii. Pentru a evita repetiţia, doar unul dintre aceste exerciţii este inclus în cartea de faţă, pentru beneficiul celor care nu sunt familiarizaţi cu această practică. Cititorii care doresc să înveţe să folosească întreaga practică pot consulta lucrarea menţionată anterior. Exerciţiul prezentat mai jos (fig. 8) este al treilea din serie, şi anume cel care se foloseşte de silaba *hoo* pentru a echilibra şi vindeca splina, pancreasul şi stomacul şi pentru a regla energia de Pământ asociată acestor organe.

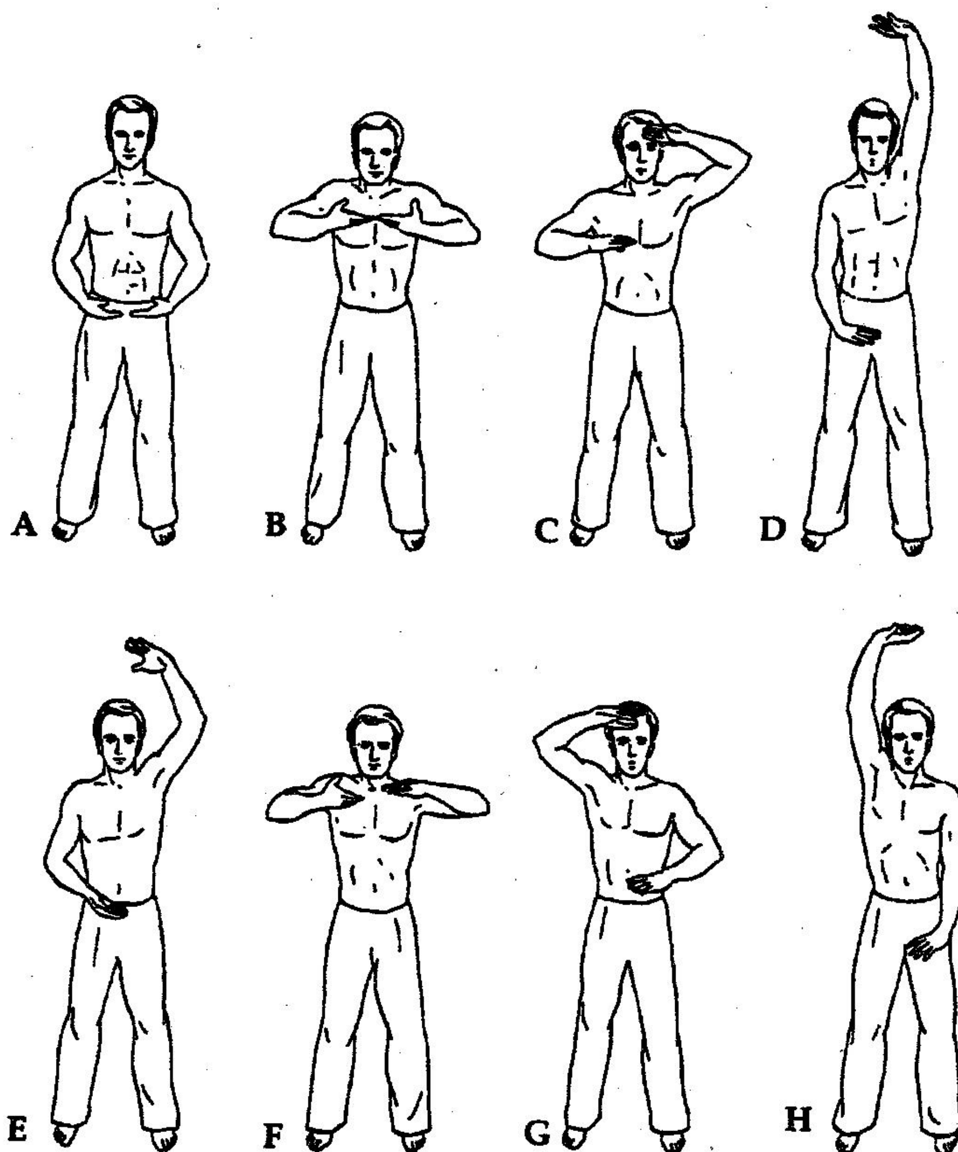


Figura 8. Exerciţiul din seria „Secretului celor Şase Silabe" pentru vindecarea şi echilibrarea sistemului organ-energie al splinei/stomacului (Pământului)

Silaba: *hoo* (pronunţată „hu", cu buzele rotunjite şi limba suspendată în centrul gurii, ca atunci când suflaţi într-o lumânare)
Element: Pământ
Anotimp: vară târzie
Organ: splină şi pancreas/stomac

Metodă

1. Stați în picioare în Postura calului (v. p. 195). Aduceți mâinile în față, sub ombilic, cu palmele îndreptate spre cer şi degetele aliniate. Începeți să inspirați încet pe nas, în timp ce ridicați ambele mâini spre mijlocul trunchiului.
2. Când mâinile ajung în dreptul inimii şi plămânii sunt plini, începeți să respirați pe gură, aspirând silaba *hoo*. În acelaşi timp, întoarceți o palmă spre exterior şi rotiți-o la 360 de grade, astfel încât să fie îndreptată spre cer şi continuați să o ridicați, apoi întoarceți cealaltă palmă spre interior şi rotiți-o cu 180 de grade, astfel încât să fie îndreptată spre pământ şi coborâți-o din nou prin față.
3. Când plămânii sunt goi, una din palme va fi întinsă în sus, spre cer, deasupra capului, iar cealaltă va fi întinsă în jos, spre pământ, către vintre. Întoarceți ambele palme astfel încât să fie față în față şi apropiați-le încet una de alta în timpul următoarei inspirații. Palmele ar trebui să ajungă la nivelul inimii exact când se încheie inspirația.
4. Începeți următoarea expirație şi aspirați silaba *hoo*, continuând, în acelaşi timp, să deplasați în jos palma care coboară şi să rotiți cu 360 de grade palma ce urcă, împingând-o în continuare în sus, atingând extensia completă sus şi jos exact în momentul în care se încheie expirația. Silaba nu trebuie rostită cu voce tare; important este să dați gurii şi gâtului forma pe care o au în timp ce se pronunță acea silabă.
5. Întoarceți palmele şi apropiați-le încet în dreptul inimii, pe măsură ce începeți o nouă inspirație. Repetați de şase ori.

Beneficii: Îmbunătățeşte funcțiile digestive ale splinei, pancreasului şi stomacului. Contribuie la producerea secrețiilor de enzime digestive. Ajută la vindecarea ulcerelor. Elimină respirația urât mirositoare cauzată de digestia incompletă la nivelul stomacului.

Un alt mod de a lucra cu energia prin intermediul sunetului constă în vocalizarea tonurilor (*fa-yin*) pentru a face chakrele să vibreze,

deschizându-le pentru fluxul de energii superioare ale universului şi echilibrând fluxul şi transformarea acestor energii, pe măsură ce se deplasează prin chakre. Spre deosebire de oase şi de alte ţesuturi cu structură cristalină care transformă energia sonoră în pulsaţii electromagnetice prin intermediul efectului piezoelectric, chakrele sunt centre energetice imateriale ce aparţin reţelei invizibile de puncte şi canale care constituie sistemul energetic uman. Prima chakră este situată în perineu (uneori, se spune că se află în zona genitală); chakra a doua („câmpul elixirului inferior") se află sub ombilic; chakra a treia („câmpul elixirului median") este în plexul solar; chakra a patra se află în inimă; chakra a cincea este în gât; chakra a şasea este în centrul creierului („câmpul elixirului superior"), iar chakra a şaptea se găseşte în creştetul capului.

Acest sistem funcţionează ca tipar principal pentru matricea celulară a corpului fizic şi constituie o punte funcţională între corp şi minte. Tonurile folosite pentru stimularea chakrelor măresc cantitatea de energie care curge prin ele, ce intensifică, la rândul său, facultăţile sprituale asociate fiecărei chakre, cum ar fi compasiunea, înţelepciunea, creativitatea etc. Astfel, în timp ce silabele vindecătoare funcţionează pe baza proprietăţilor piezoelectrice ale structurilor cristaline din ţesuturi şi influeţează, în primul rând, corpul fizic, cele şapte tonuri ale chakrelor deschid şi echilibrează centrii energetici principali şi stimulează facultăţile spirituale şi puterile psihice asociate fiecăruia dintre aceştia.

În cazul tonurilor chakrelor, nu contează doar structura silabică a sunetului, ci şi înălţimea la care este rostit, chakrele superioare reacţionând la tonurile mai înalte, iar cele inferioare la tonuri mai joase. Tonurile exacte folosite pentru deschiderea fiecărei chakre trebuie să fie învăţate de la un profesor calificat, în funcţie de necesităţile personale ale fiecărui individ, deoarece nu toate tonalităţile funcţionează în acelaşi mod pentru toţi oamenii. Deşi silabele folosite pentru fiecare dintre chakre sunt aceleaşi pentru toată lumea, oamenii au necesităţi uşor diferite în ceea ce priveşte tonalitatea, în funcţie de starea chakrelor şi de natura sistemelor energetice personale.

Totuşi, tonul celei de-a cincea chakre este cam acelaşi pentru toată lumea şi poate fi aşadar introdus aici pentru practică. Chakra gâtului controlează vorbirea, invocă adevărul şi promovează onestitatea. De asemenea, controlează aparatul respirator şi ajută la eliminarea energiilor

toxice şi stagnante din sistem. Tonul pentru deschiderea şi echilibrarea acestei chakre este un *aaaaaa* de înălţime medie, care trebuie pronunţat tare şi cu putere, cu gura şi gâtul larg deschise, astfel încât vibraţiile să poată fi simţite în adâncime în sistemul bronhic, din cerul gurii până în plămâni şi la nivelul diafragmei. Mai întâi inspiraţi pe nas, comprimaţi aerul, apoi deschideţi gura larg şi pronunţaţi sonor silaba *aaa* din fundul gâtului, cu o tonalitate naturală şi confortabilă pentru vocea dumneavoastră, nici prea înaltă, nici prea joasă. Continuaţi constant şi uniform, fără să vă opriţi, până când expiraţia este completă. Puteţi intensifica efectele prin vizualizarea concomitentă a culorii asociate acestei chakre – albastru deschis – irigând tot gâtul şi partea superioară a pieptului cu lumină strălucitoare. Repetaţi de trei-zece ori. Aceasta este o modalitate foarte bună de echilibrare a respiraţiei şi de stimulare a sistemului respirator înaintea unei şedinţe de meditaţie. De asemenea, poate fi folosită şi pentru armonizarea energiei vorbirii cu spiritul adevărului înaintea îndeplinirii unei sarcini importante care implică vorbirea.

Pronunţaţi doar „Aaaaaa ! ".

Lucrul cu lumina şi culoarea

Lumina este o altă formă fundamentală de energie răspândită prin univers şi, asemenea sunetului, poate fi folosită pentru echilibrarea sistemului energetic uman, stimularea funcţiilor vitale şi vindecarea corpului. Helioterapia, numită în canonul taoist antic „metoda de administrare a razelor de soare", a fost folosită în China de mii de ani pentru sănătatea şi vindecarea oamenilor, iar ştiinţa modernă începe să redescopere beneficiile terapeutice puternice ale luminii solare în cazul unei game largi de suferinţe şi afecţiuni degenerative. Sursele chineze tradiţionale sugerează expunerea directă a pielii şi a ochilor la lumina solară ca fiind cea mai bună modalitate de obţinere a beneficiilor curative ale energiei solare, iar studiile contemporane confirmă eficacitatea acestei metode.

S-a dovedit ştiinţific faptul că lumina solară este factorul nutritiv principal de care depinde glanda pituitară în funcţionarea sa normală. În rolul ei de glandă principală a sistemului endocrin, pituitara reglează o gamă largă de funcţii vitale, printre care se numără creşterea şi refacerea, metabolismul, potenţa sexuală şi imunitatea. Energia specifică din lumina solară care stimulează glanda pituitară se găseşte în banda

invizibilă ultravioletă. Când soarele pătrunde în ochi, razele ultraviolete acţionează asupra unui strat de celule neuroactive extrem de sensibile, aflate în retină şi numite celule epiteliale, care transmit stimulul razelor ultraviolete, prin nervul optic, direct la glanda pituitară. Cunoscut sub numele de sistem „oculo-endocrin", acest mecanism este absolut esenţial pentru funcţiile fiziologice normale din corp, mai ales pentru reacţiile imunitare, deoarece glanda pituitară controlează echilibrul hormonal la nivelul întregului sistem endocrin.

Sistemul oculo-endocrin este activat prin expunerea directă a ochilor la soare sau la lumină electrică de spectru complet, care conţine toate benzile naturale ce se găsesc în soare şi care poate fi comercializată de pe piaţă. Din moment ce sticla blochează razele ultraviolete din lumina soarelui, persoanele care poartă ochelari de vedere şi/sau îşi petrec majoritatea orelor din zi în clădiri şi maşini riscă să sufere de o deficienţă cronică a funcţiei pituitare, din cauza expunerii insuficiente a retinelor lor la razele ultraviolete. În mod ideal, o persoană ar trebui să petreacă cel puţin o oră sau două pe zi la lumina soarelui. Pentru persoanele cu slujbe sau stiluri de viaţă care le privează de expunerea suficientă la soare, următorul exerciţiu simplu de clipire la soare poate fi folosit ca modalitate de „administrare a razelor de soare", pentru a culege elementul nutritiv esenţial al energiei razelor ultraviolete din soare.

EXERCIŢIU

Alegeţi un moment înainte de ora 9 dimineaţa sau după 4 după-amiaza, când soarele este strălucitor, dar se află în partea inferioară a cerului. Staţi în picioare sau aşezat, cu faţa la soare, cu ochii închişi şi ţinând capul într-un unghi care îndreaptă ochii cu zece-cincisprezece grade deasupra soarelui, şi nu direct către el. Deschideţi ochii şi clipiţi foarte rapid timp de aproximativ trei secunde, apoi închideţi-i din nou. Odihniţi-vă puţin, apoi aplecaţi capul într-o parte, astfel încât ochii să fie îndreptaţi cu zece-cincisprezece grade sub soare, deschideţi-i şi clipiţi repede timp de trei secunde, apoi închideţi-i din nou. Repetaţi acest procedeu şi pentru partea stângă şi pentru cea dreaptă, asigurând, asfel, o expunere completă şi uniformă a retinei la razele ultraviolete. O altă modalitate de realizare a acestui exerciţiu constă în aţintirea ochilor într-o parte a soarelui, după care îi deschideţi şi vă daţi ochii peste cap repede, astfel încât câmpul dumneavoastră vizual să descrie cercuri în jurul soarelui, timp de trei-cinci secunde. Repetaţi de trei ori, asigurându-vă că pupilele nu sunt niciodată îndreptate direct spre soare.

Medicina convenţională ne învaţă că radiaţiile ultraviolete sunt dăunătoare sănătăţii şi că ar trebui aşadar să evităm să ne expunem acestora. Şi atunci cum se împacă această afirmaţie cu realitatea ştiinţific demonstrată că razele ultraviolete sunt esenţiale pentru funcţionarea normală a glandei pituitare? În primul rând, razele ultraviolete de unde scurte sunt cele care dăunează corpului, şi nu cele de unde lungi, iar banda de unde scurte este aproape în întregime eliminată din lumina solară de către atmosferă, cu mult înainte să ajungă pe pământ. Razele ultraviolete de unde lungi, care nu sunt dăunătoare, sunt cele ce hrănesc glanda pituitară şi ele ajung pe pământ exact aşa cum este dat de la natură. În al doilea rând, din cauza concentraţiei aerului la nivel global şi a „efectului de seră" produs de creşterea nivelului de dioxid de carbon, s-a înregistrat o reducere cu aproape 30% a nivelului de radiaţii ultraviolete benefice de unde lungi care ajung pe pământ şi de aceea este mai important ca niciodată să se ia măsuri pentru mărirea expunerii la lumina solară (totuşi, nu la soarele de la amiază din zilele de vară). Reducerea nivelurilor de ultraviolete de unde lungi este menţionată de mulţi oameni de ştiinţă ca fiind un factor principal al scăderii drastice a recoltelor şi al vulnerabilităţii plantelor la dăunători, fapt observat în ultimii ani în fermele din toată lumea. Dacă are acest efect asupra plantelor, ne putem imagina gravitatea efectului inhibant pe care îl are asupra sănătăţii umane, mai ales a reacţiei imunitare. Datorită importanţei razelor ultraviolete benefice pentru echilibrul endocrin şi starea generală de sănătate şi vitalitate, helioterapia este o practică extrem de favorabilă pentru orice program de îngrijire preventivă a sănătăţii.

De fapt, nu există dovezi concludente că razele ultraviolete de unde scurte sau lungi ar cauza apariţia cancerului. Răul este produs de obsesia occidentalilor de a se bronza (bronzul fiind, prin natura sa o reacţie urgentă a pielii de a se proteja împotriva agentului dăunător) şi expunerea la razele solare puternice.

Celălalt ţesut prin intermediul căruia corpul asimilează energia solară benefică este pielea. E un fapt bine cunoscut că sursa noastră principală de vitamina D este energia solară, care stimulează sintetizarea acestui element nutritiv vital în ţesutul adipos situat imediat sub piele. Un fapt mai puţin cunoscut este acela că vitamina D e absolut esenţială pentru asimilarea calciului la nivelul tractului intestinal. În absenţa resurselor suficiente de vitamina D, absorbţia calciului din alimente sau suplimente alimentare este, pur şi simplu, imposibil de realizat, indiferent de cât de

bogată în calciu e dieta dumneavoastră. În afară de rolul său esenţial pentru structura oaselor şi a dinţilor, calciul este esenţial şi pentru transmisiile nervoase adecvate, pentru transferul substanţelor nutritive în celule şi al reziduurilor în afara lor, pentru menţinerea nivelurilor adecvate ale pH-ului în sânge şi în alte fluide corporale şi pentru multe alte funcţii vitale, iar toate acestea, la rândul lor, depind de expunerea suficientă la lumina soarelui. La o reuniune a International Committee on Illumination din Washington, D.C., oamenii de ştiinţă ruşi, care au manifestat întotdeauna un interes deosebit faţă de lucrul cu energia ca fundament al sănătăţii umane, au relatat:

> Dacă pielea umană nu este expusă la radiaţii solare (directe sau răspândite) pe perioade lungi de timp, vor apărea nereguli la nivelul echilibrului fiziologic al sistemului uman. În consecinţă, se vor produce disfuncţii ale sistemului nervos şi se va manifesta o deficienţă a vitaminei D, o slăbire a sistemelor defensive ale corpului şi o agravare a bolilor cronice.

Culoarea este un alt aspect al luminii care poate fi folosit pentru intensificarea şi echilibrarea energiilor implicate în sănătatea umană. De exemplu, dezechilibrele dobândite sau cele constituţionale între yin şi yang pot fi corectate, cel puţin parţial, prin utilizarea energiei culorilor. Persoanele care au o constituţie aprinsă, excesiv de activă, de tip yang, pot contribui la reechilibrarea sistemelor lor purtând haine în culori yin, cum ar fi albastru, negru şi argintiu - ce au efecte răcoritoare, de calmare - şi folosind aceste culori pentru lenjeria de pat, pentru mobilier, bijuterii etc. La fel, cei care necesită un plus de energie caldă, stimulatoare, yang pot folosi mai mult roşu, alb şi auriu în viaţa de fiecare zi.

Dezechilibrele la nivelul celor Cinci Energii Elementare ale sistemelor organelor vitale şi ale funcţiilor asociate acestora pot fi corectate şi prin folosirea cumpătată sau evitarea culorilor asociate lor. Persoanele cu un ficat slăbit, de exemplu, pot ajuta la impulsionarea energiei de Lemn a sistemului hepatic purtând haine şi bijuterii de culoare verde, consumând alimente verzi, practicând qi gong în iarba şi verdeaţa din grădină etc. Pe de altă parte, o persoană cu tensiune arterială mare, cu hipertensiune şi care manifestă şi alte simptome ale unei inimi stimulate excesiv ar fi bine să evite roşul, culoare ce stimulează energia de Foc a inimii. Acelaşi principiu se aplică tuturor celor Cinci Energii Elementare şi organelor asociate lor.

O metodă deosebit de eficientă de folosire a culorii pentru canalizarea energiilor cosmice ale Soarelui, Lunii şi planetelor în sistemul uman este folosirea pietrelor preţioase. Pietrele preţioase, cum sunt rubinele, smaraldele şi diamantele, sunt printre cei mai puternici conductori de energie de pe Pământ. Fiind cristale, au capacitatea de a recepţiona undele de energie subtile care coboară pe Pământ de la Soare, Lună, stele şi planete, şi să le transforme cu ajutorul efectului piezoelectric în curenţi electromagnetici pulsanţi care pot fi folosiţi pentru vindecarea şi echilibrarea sistemului uman. Dacă purtaţi un rubin, de exemplu, energia fierbinte de Foc a Soarelui va intra în sistemul dumneavoastră, în timp ce perla sau piatra lunii pot transmite energia rece de Apă a Lunii, smaraldul verde atrage energia planetei Mercur şi aşa mai departe. La fel ca în cazul culorilor, dacă purtaţi pietre preţioase ce canalizează energiile planetare care intră în conflict cu necesităţile dumneavoastră energetice astrologice sau care agravează şi mai mult dezechilibrele constituţionale, acest lucru poate avea un impact negativ grav asupra sănătăţii şi longevităţii.

Atunci când folosiţi pietrele preţioase pentru a recepţiona şi transmite energiile cosmice benefice ale planetelor şi ale altor surse astrale, este de o importanţă capitală să folosiţi doar pietre fără defecte. Dacă suprafaţa cristalului are vreo imperfecţiune, energiile pe care piatra le transmite vor fi afectate şi vor avea efecte mai degrabă adverse decât benefice asupra sistemului dumneavoastră. Aşadar, atunci când folosiţi pietrele preţioase ca transmiţători de energie, este important să consultaţi un specialist în domeniu care se ocupă cu ştiinţa străveche a astrologiei planetare, pentru a vă asigura că alegeţi o piatră cu o structură perfectă care se potriveşte constituţiei dumneavoastră individuale.

Lucrul cu aromele

Esenţele aromatice extrase din flori şi plante medicinale au fost folosite de mii de ani pentru vindecarea bolilor şi echilibrarea energiilor umane. Aroma volatilă extrasă dintr-o floare sau uleiul esenţial al unei plante poartă energia esenţială a acelei plante în aer într-un mod similar energiei ionice negative, fiind asimilată de sistemul uman prin aceiaşi receptori senzoriali olfactivi din canalele nazale. În funcţie de afinităţile lor naturale pentru diferite organe şi ţesuturi, diferite esenţe aromatice

pot fi folosite pentru vindecarea anumitor boli, pentru echilibrarea unor energii şi stimularea diferitelor funcţii. Acesta este principiul fundamental al aromaterapiei, dar funcţionează numai atunci când folosiţi arome obţinute din surse naturale, cum sunt plantele, mineralele şi animalele. Miresmele artificiale au miros, dar nu au *qi*.

Într-un articol din publicaţia medicală franceză *L'Hôpital*, doctorul J. Valent explică modul în care aromele plantelor afectează energiile umane:

> Deplasându-se prin intermediul fluxului sanguin, aroma ionizată a plantei impregnează fiecare colţ al corpului, revitalizează cu forţă celulele polarizate şi descărcate, completează insuficienţele electronice prin reîncărcarea bateriilor bioelectromagnetice şi dispersează reziduurile celulare prin dizolvarea substanţelor vâscoase sau contaminate existente în fluidele corporale. Oxidează produsele reziduale metabolice otrăvitoare, îmbunătăţeşte echilibrul energetic, eliberează mecanismul oxidării organice şi cel al autoreglării şi ajunge la plămâni şi rinichi, la nivelul cărora este eliminat sau expirat complet.

Meditatorii din toată lumea folosesc beţişoarele parfumate pentru a-şi intensifica practica, datorită efectelor de echilibrare pe care le au asupra energiilor umane. Lemnul de santal este cunoscut în mod deosebit printre meditatorii din Asia pentru proprietăţile sale de a calma emoţiile şi de a stabiliza energia în câmpul elixirului inferior (chakra a doua) de sub ombilic, stabilind, astfel, condiţiile ideale pentru atingerea unei stări stabile de linişte spirituală. Fumul produs prin arderea salviei albe, folosită de triburile băştinaşe din America de Nord pentru purificare, sublimă energiile dense, grele generate de gândurile negative şi emoţiile conflictuale şi le ridică în afara corpului, curăţând, astfel, sistemul energetic uman.

Este interesant de observat că în epoca medievală, în Orientul Mijlociu, textele medicale menţionau faptul că persoanele care lucrau în prăvăliile de parfumuri şi de beţişoare parfumate erau singurele care nu erau niciodată doborâte de epidemiile ce afectau regulat lumea străveche; chiar şi astăzi se observă adesea că oamenii care lucrează în florării par să se îmbolnăvească rareori de gripă sau de alte boli infecţioase. „Flower Power"* este mai mult decât un slogan cu priză la public: reflectă puternicele proprietăţi curative ale esenţei aromatice.

* Tradus literal, *Flower Power* înseamnă „puterea florilor".

Lucrul cu atingerea

Sistemul energetic uman poate fi stimulat şi echilibrat prin diferite forme de contact fizic, inclusiv lovirea uşoară, frecarea şi presopunctura. Să analizăm pe scurt fiecare dintre aceste metode.

• *Lovirea uşoară.* Lovirea diferitelor părţi ale corpului transmite o undă vibrantă în ţesuturi, care determină energia stagnantă să se împrăştie, împinge energia superficială în profunzime, stimulează circulaţia sângelui şi secreţiile glandulare şi echilibrează fluxul energetic prin meridiane. De exemplu, după practicarea unei şedinţe de exerciţii qi gong, suprafeţele interioare şi exterioare ale braţelor şi picioarelor pot fi lovite energic cu pumnul sau cu palma deschisă, pentru a dirija spre interior energia acumulată la suprafaţă, spre oase şi măduvă, în scopul depozitării şi pentru a stimula producerea globulelor albe la nivelul măduvei. Dacă un anumit organ este mai leneş, puteţi să identificaţi drumul spre meridianul asociat de-a lungul suprafeţei corpului şi să-l loviţi uşor de la un capăt la celălalt. Lovirea uşoară activează fluxul energetic din meridian, care canalizează apoi energia spre organul corespunzător, eliminând energia reziduală stagnantă şi reechilibrând funcţiile sale.

Un set popular în qi gong este cel al celor „Trei Loviri" (fig. 9), care implică lovirea ritmică a trei zone ale corpului ce găzduiesc glande de importanţă majoră pentru imunitate şi pentru vitalitatea generală: capul şi gâtul (glandele pituitară şi pineală), pieptul (timusul) şi zona renală (glandele suprarenale). Acesta este un exerciţiu excelent pentru stimularea şi echilibrarea funcţiilor endocrine şi pentru întărirea imunităţii. Pentru lovirea uşoară a capului şi a gâtului, frecaţi mai întâi palmele una de alta până când se încălzesc, apoi strângeţi degetele în pumn, cu degetele mari încleştate pe partea exterioară a arătătoarelor, şi folosiţi primul rând de încheieturi ale degetelor şi bazele palmelor pentru a lovi energic partea posterioară a gâtului de-a lungul ambelor părţi ale vertebrelor cervicale, deplasându-vă dinspre suprafaţa umerilor în sus pe gât, spre baza cutiei craniene, continuând apoi pe cutia craniană, peste creştetul capului, până în vârful frunţii şi apoi coborând din nou spre gât. În afară de faptul că stimulează direct glandele pituitară şi pineală prin vibraţiile imprimate cutiei craniene, acest exerciţiu atrage

şi energie spre cap, ajută la relaxarea muşchilor tensionaţi ai gâtului şi stimulează microcirculaţia la nivelul creierului.

Pentru lovirea uşoară a timusului, folosiţi falangele din mijloc ale degetelor de la o mână pentru a ciocni ritmic pieptul în punctul dintre sfârcuri, folosind ritmul unei lovituri puternice urmate de două lovituri mai uşoare (UNU-doi-trei, UNU-doi-trei etc.). Acest model vibrant stimulează secreţiile timusului, care sunt extrem de importante pentru reacţia imunitară normală, dar adesea lipsesc în cazul adulţilor, din cauza micşorării acestei glande. Lovirea zilnică ajută la recăpătarea dimensiunii normale a timusului şi activează secreţiile sale de substanţe imunitare. Lovirea uşoară a timusului stimulează şi inima şi ajută la eliberarea toxinelor care afectează plămânii.

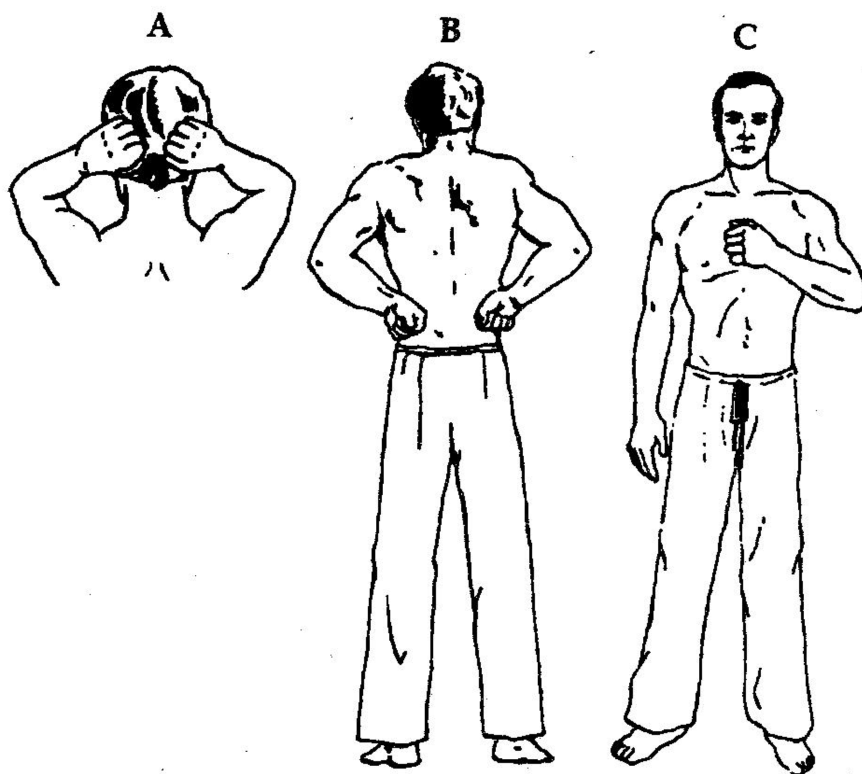


Figura 9. Cele „Trei Loviri"
A. Lovirea uşoară a capului şi a gâtului (glandele pituitară şi pineală)
B. Lovirea uşoară a rinichilor (glandele suprarenale)
C. Lovirea uşoară a inimii (timusul)

Pentru lovirea uşoară a rinichilor şi a glandelor suprarenale, folosiţi dosul palmelor pentru a lovi uşor rinichiul drept şi cel stâng, alternativ, de sus în jos. Vibraţiile se deplasează spre glandele suprarenale, unde

stimulează secreţiile de hormoni benefici. De asemenea, acestea atrag energie în rinichi şi ajută la curăţarea lor de reziduuri toxice. Aproximativ două minute de lovire uşoară pentru fiecare dintre aceste zone sunt suficiente pentru o revigorare generală. Dacă încercaţi să vă fortificaţi sitemul imunitar în timpul unei boli sau după recuperare, este mai bine să continuaţi timp de cinci sau şase minute pentru fiecare zonă.

• *Frecarea.* Frecarea diferitelor părţi ale corpului cu palmele, după ce acestea au fost încărcate în prealabil, s-a discutat mai devreme în capitolul de faţă. Este suficient să spunem aici că această tehnică poate fi folosită pentru alinarea durerii, eliminarea congestionării, calmarea inflamaţiilor, încălzirea şi echilibrarea energiei aproape în orice parte a corpului. Mai ales ochii reacţionează foarte bine la această metodă. Frecarea testiculelor sau a ovarelor cu palmele încărcate cu *qi* ajută la stimularea fertilităţii, iar frecarea glandei tiroide la nivelul gâtului este o modalitate bună de echilibrare a metabolismului.

• *Presopunctura* (fig. 10). Presopunctura constă în aplicarea presiunii asupra ţesuturilor profunde în puncte energetice specifice de-a lungul suprafeţei corpului. Aceste puncte sunt terminale-releu principale pentru diferite meridiane organ-energie, iar presiunea aplicată asupra lor stimulează şi echilibrează fluxul de energie prin meridianele corespunzătoare. Presiunea poate fi aplicată fie cu vârful degetului mare sau al arătătorului, fie cu un os al încheieturii degetelor. Presopunctura trebuie practicată întotdeauna împreună cu respiraţia abdominală profundă, pentru a intensifica şi mai mult efectele sale. Iată câteva dintre punctele principale care pot fi folosite cu uşurinţă pentru echilibrarea energiei prin autoaplicarea presopuncturii :

- *ho-gu* („Valea Armoniei") - acesta este unul dintre principalele puncte de forţă ale corpului, localizat de-a lungul meridianului intestinului gros, în depresiunea situată la baza ţesutului dintre degetul mare şi arătător atunci când sunt întinse. Sondaţi în adâncime în „valea" cărnoasă aflată la baza acestor oase, până când găsiţi un punct sensibil, apoi apăsaţi-l puternic, menţineţi apăsarea timp de aproximativ zece secunde, încetaţi apăsarea şi repetaţi de trei-şase ori. Apăsarea în acest punct îmbunătăţeşte circulaţia în întregul corp, ameliorează durerile de cap şi de dinţi de pe partea pe care apăsaţi, eliberează tensiunea de la nivelul gâtului şi al umerilor şi îmbunătăţeşte respiraţia ;

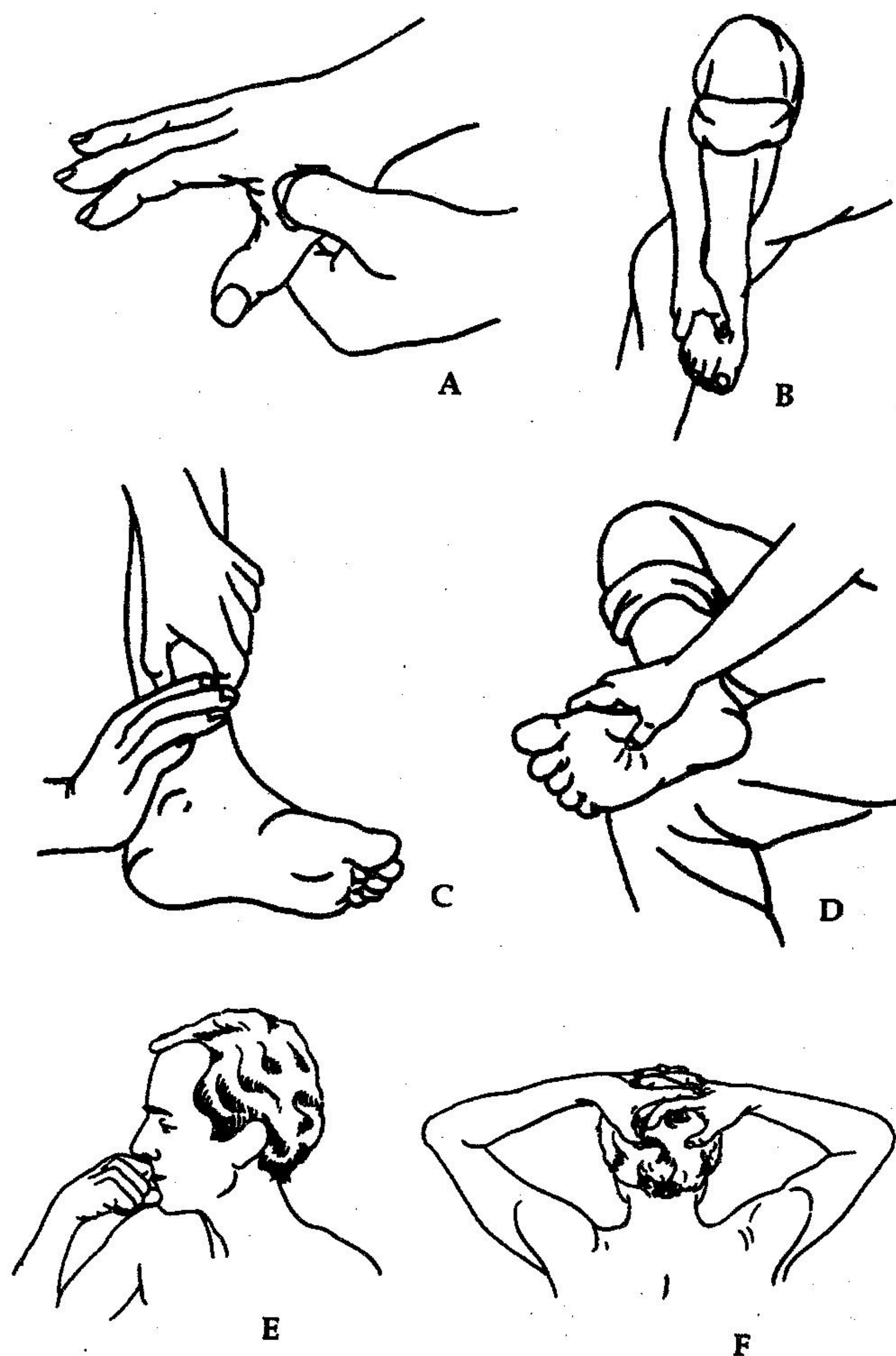


Figura 10. Puncte principale de presopunctură pentru terapia individuală
A. „Valea Armoniei" (*ho-gu*)
B. „Înfigerea Supremă" (*tai-chung*)
C. „Tripla Intersecţie Yin" (*san-yin-jiao*)
D. „Izvorul Clocotitor" (*yung-chuan*)
E. „Centrul Uman" (*ren-chung*)
F. „Iazul Vântului" (*feng-chih*)

- *tai-chung* („Înfigerea Supremă") – acesta este punctul de pe laba piciorului echivalent cu Valea Armoniei de pe mână. Este localizat de-a lungul meridianului hepatic, deasupra labei piciorului, între tendonul degetului mare şi cel al celui de-al doilea deget, la aproximativ cinci centimetri mai sus de despărţitura dintre aceste două degete. Folosiţi degetul mare de la mână pentru a sonda în adâncime până găsiţi punctul respectiv, apoi apăsaţi cu putere şi menţineţi presiunea timp de zece secunde; încetaţi apăsarea şi repetaţi de trei-şase ori. Acesta este un punct important pentru stimularea funcţiei hepatice, detoxifierea ficatului şi ameliorarea bolilor hepatice. Este, de asemenea, eficient pentru alinarea durerilor de cap şi de ochi produse de ficatul congestionat sau pentru ameliorarea senzaţiei de mahmureală;
- *san-yin-jiao* („Tripla Intersecţie Yin") – acest punct energetic este situat la intersecţia a trei dintre meridianele principale ale organelor yin – splina, ficatul şi rinichii –, la o distanţă de aproximativ patru degete deasupra gleznei, de-a lungul părţii interioare a gambei, exact în spatele osului. Poate fi folosit pentru corectarea diferitelor tipuri de disfuncţii sexuale, intensificarea energiei sexuale şi reglarea ciclurilor menstruale. De asemenea, ajută la întărirea oaselor, tendoanelor şi muşchilor – ţesuturile controlate de aceste căi organ-energie;
- *yung-chuan* („Izvorul Clocotitor") – acest punct este situat în centrul pernuţei piciorului, la aproximativ şase centimetri distanţă de al doilea deget, de-a lungul meridianului rinichilor. Presiunea asupra acestui punct echilibrează întregul sistem energetic şi stimulează în special cortexul suprarenal. De asemenea, este eficient în reglarea funcţionării inimii;
- *ren-chung* („Centrul Uman") – localizat în adâncitura din mijlocul buzei superioare, chiar sub nas, acest punct reprezintă capătul Canalului Conducător, care se află de-a lungul coloanei, trece peste cap şi se termină în acest loc. Presiunea exercitată în acest punct ajută la ridicarea energiei în Canalul Conducător, spre cap, şi leagă acest canal de Canalul Concepţiei, pentru a o transporta înapoi pe partea din faţă, deschizând, astfel, Orbita Microcosmică a circulaţiei energetice. Dacă cineva leşină sau intră în stare de şoc, presiunea rapidă puternică exercitată în acest punct îl poate ajuta să-şi revină;
- *feng-chih* („Iazul Vântului") – aceste puncte sunt situate de o parte şi de alta a vertebrelor cervicale superioare, acolo unde se termină

gâtul şi începe cutia craniană, la o distanţă de aproximativ patru centimetri unul de altul. Pentru a le găsi, împreunaţi-vă mâinile pe ceafă şi folosiţi degetele mari pentru a sonda baza cutiei craniene. Presiunea exercitată în aceste puncte, localizate de-a lungul meridianului vezicii urinare, ajută la desfundarea căilor nazale blocate şi la echilibrarea fluxului de aer dintre nara dreaptă şi cea stângă.

Lucrul cu energia sexuală

În medicina tradiţională chineză, ca şi în alchimia internă, energia sexuală este considerată a fi cea mai puternică formă de *qi* din corpul uman. Sperma este esenţa fundamentală din care bărbaţii îşi iau vitalitatea. Într-adevăr, una dintre cele mai comune cauze ale îmbătrânirii premature, ale oboselii cronice şi ale imunodeficienţei la bărbaţii de vârstă mijlocie este pierderea excesivă de spermă în timpul ejaculării necontrolate. Atunci când corpul unui bărbat este determinat în mod constant să completeze rezerva de spermă, elementele nutritive necesare sunt împrumutate din diferite alte părţi ale corpului, mai ales din glande şi din fluidele cerebrospinale, aceste fluide corporale vitale fiind, astfel, slăbite, iar elementele nutritive esenţiale din care sunt formate, secătuite. La femei, în schimb, orgasmul este considerat a fi o modalitate eficientă de echilibrare a sistemului endocrin, de generare a energiei şi de stimulare a sănătăţii, deoarece nu se pierde nici un fluid vital.

Cele două moduri principale de a lucra cu energia sexuală în qi gong sunt „Cultivarea Duală" (*shwang-shiou*) cu un partener şi „Cultivarea Singulară" (*dan-shiou*), care presupune masajul sexual individual. A doua metodă, care include şi anumite exerciţii sexuale, este tratată pe larg în cartea mea, *Guarding the Three Treasures*, iar prima este prezentată detaliat în *The Tao of Health, Sex, and Longevity*. Cititorii care doresc să îşi integreze activităţile sexuale printre celelalte practici qi gong pot consulta secţiunile corespunzătoare ale acestor cărţi pentru îndrumare.

O gamă largă de aparate electronice şi magnetice sunt disponibile astăzi pe piaţă, având menirea de a stimula şi a echilibra sistemul energetic uman, la simpla apăsare sau rotire a unui buton. Unele dintre aceste aparate se dovedesc, de fapt, destul de folositoare atunci când sunt utilizate în contextul unui program general de îngrijire a sănătăţii, în care

practica tradiţională qi gong este metoda predominantă de lucru cu energia. Altele sunt complet inutile, dacă nu chiar dăunătoare, şi nici unul dintre ele nu poate funcţiona ca înlocuitor al respiraţiei corecte, al exerciţiilor fizice şi al alchimiei interne a meditaţiei prin mişcare sau nemişcare. Singura energie curativă veritabilă este energia liberă care inundă întregul univers şi doar organismele vii pot canaliza şi utiliza această energie, ce reacţionează la atenţia concentrată a unei minţi calme, echilibrate, şi nu la acţionarea unui buton sau a unei rotiţe dintr-o maşinărie. Orice persoană care va recurge la aparate electronice pentru înlocuirea timpului investit şi a efortului disciplinat necesar pentru practicarea personală a lucrului cu energia va fi, cu siguranţă, dezamăgită. Astfel de aparate ar trebui folosite sub îndrumarea unui specialist calificat în îngrijirea sănătăţii, cu experienţă în ceea ce priveşte tehnologia implicată, şi în contextul general al unui sistem complet de îngrijire holistică în care practica qi gong joacă un rol important.

Diferitele modalităţi de lucru cu energia, discutate mai sus, sunt prezentate aici pentru a-i oferi cititorului o idee despre larga varietate de metode de lucru cu energia care pot fi incluse în orice program de practică qi gong. Toate au beneficiile lor specifice pentru scopuri diferite, dar este foarte important să ne amintim că unealta principală pentru lucrul cu energia este şi va fi întotdeauna tehnologia naturală a controlului respiraţiei folosită împreună cu postura adecvată, sub îndrumarea voliţională a unei minţi lucide, calme şi concentrate spre interior. Respiraţia este principalul regulator al energiei din corpul uman, iar spiritul e comandantul suprem. Împreună, în arta qi gong, spiritul şi respiraţia dirijează energia pe toate căile, iar controlul respiraţiei este practica centrală a tuturor modalităţilor de lucru cu energia.

Capitolul 7

Elemente fundamentale ale formei: postura, respirația și integrarea

„La exterior, practicați forma" – acesta este sfatul pe care ni-l dă o maximă chineză antică. „La interior, practicați semnificația." Forma corectă este foarte importantă în qi gong, iar fără ea semnificația interioară a practicii se pierde cu ușurință. Modul în care diferitele părți ale corpului sunt menținute în echilibru într-o anumită postură, felul cum se mișcă membrele și trunchiul prin intermediul formelor și mișcările sunt integrate în diferitele faze ale respirației – toți acești factori exercită o influență decisivă asupra intensității, echilibrului, transformării și fluxului energiilor din canale. Diferitele tehnici de respirație mobilizează și modulează respirația și energia în diverse moduri și fiecare persoană care practică qi gong ar trebui să aibă în repertoriul său o varietate de metode de respirație de bază, pe care să le aplice în mod adecvat. Diferitele forme de posturi și de respirație folosite în qi gong reprezintă factorii externi: aceștia stabilesc cadrul fundamental pentru practică. Energia și mintea sunt factorii interni: aceștia reflectă semnificația principală și reprezintă obiectivele principale ale practicii. Pentru a înțelege semnificațiile interne ale formelor externe de practică și a atinge obiectivele interne, ca echilibrarea energiei, activarea alchimiei interne, intensificarea conștiinței și armonizarea minții, trebuie mai întâi să se stabilească o bază externă pentru practică, prin respectarea regulilor de bază ale formei, cum ar fi postura adecvată, respirația corectă și integrarea respirației în cadrul corpului și al energiei.

În următoarele pagini vom trece în revistă punctele elementare de interes ale celor patru posturi fundamentale ale corpului, folosite pentru stilurile prin mișcare și nemișcare ale practicii qi gong, și vom analiza șapte metode diferite de respirație care pot fi folosite în qi gong, fiecare

având efectele sale distinctive asupra respirației, circulației și energiei. Apoi, vom vedea cum se sincronizează respirația cu trupul în formele de qi gong prin mișcare și cum se respiră în armonie cu mișcarea energiei în formele prin nemișcare.

Patru posturi ale practicii qi gong

Referitor la importanța posturii corecte în qi gong, un vechi text medical chinez afirma : „Atunci când postura nu este corectă, energia nu e lină ; atunci când energia nu este lină, mintea nu e stabilă". Chiar și cel mai mic detaliu al posturii poate avea o influență decisivă asupra felului cum circulă energia prin corp în timpul practicii, iar acest lucru, la rândul lui, determină modul în care energia influențează mintea. Pe de altă parte, dacă mintea nu este echilibrată înainte de practică, energia nu va curge lin prin sistem, iar acest lucru, la rândul său, va dezechilibra postura. Pentru majoritatea oamenilor, e mult mai ușor să înceapă prin echilibrarea corpului decât a minții și, în consecință, stabilirea posturii adecvate la nivelul corpului este, de obicei, primul pas în practică. În qi gong, postura este temelia pe care se construiește o practică solidă, stabilă.

Poziția în picioare
(fig. 11)

Formele de qi gong prin mișcare se practică, de obicei, în postura tradițională a „Calului", care poate fi folosită și pentru meditația prin nemișcare. Aceasta este o poziție foarte stabilă pentru practica efectuată în picioare, având o bază solidă, dar flexibilă în picioare, un centru de greutate jos, situat sub ombilic, care ușurează ajustarea și menținerea echilibrului direcțional, și un „turn al puterii" care se ridică prin coloana vertebrală, pentru a uni energia Pământului din zona sacrală cu energia Cerului din cap. Postura Calului este atât de importantă în artele marțiale chineze și în qi gong, încât maeștrii tradiționali le cereau adesea noilor discipoli să își petreacă primul an practicând doar „Pilonul Vertical" în postura Calului, până când se puteau menține stabili în această poziție timp de două-trei ore.

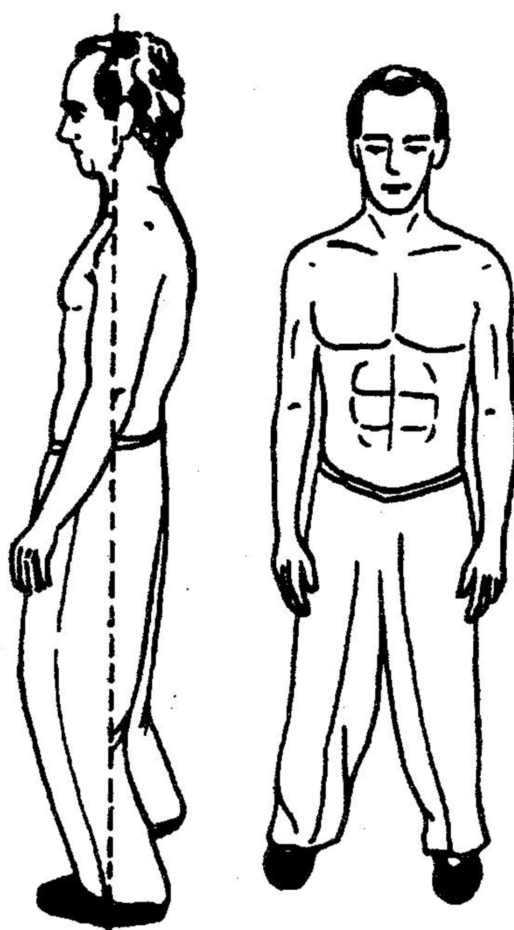


Figura 11. Postura „Calului", cea mai importantă postură în practica qi gong: observaţi alinierea creştetului capului, a plexului solar şi a abdomenului cu partea centrală a labei piciorului

Indicaţia principală pentru o poziţie corectă în postura Calului este să vă menţineţi în aliniere perfectă vârful capului, câmpul elixirului inferior din abdomen, Confluenţa yin din perineu şi punctul median dintre labele picioarelor, situat pe linia imaginară trasată între cele două puncte ale Izvoarelor Clocotitoare de pe tălpi. Dacă privim postura Calului dintr-o parte, trebuie să existe o linie dreaptă care să pornească din creştetul capului, să continue prin centrul corpului spre câmpul elixirului inferior şi să coboare în continuare prin perineu, spre punctul care se află între cele două puncte ale Izvoarelor Clocotitoare, de pe tălpi. Postura Calului facilitează fluxul liber de energie dintre „Cerul" din cap şi „Pământul" din zona sacrală şi din picioare, deschide circulaţia energiei din Canalul Conducător, care se întinde de-a lungul coloanei vertebrale din zona sacrală până la creierul mare, şi o atrage în circulaţia

din toate cele opt canale ale Orbitei Macrocosmice. Punctele de interes major pentru menţinerea posturii corecte în poziţia Calului sunt următoarele :

- *picioarele* trebuie să fie depărtate la o distanţă egală cu lăţimea umerilor, perfect paralele. Unii maeştri sugerează ca, datorită structurii pelvisului lor, femeile să ţină picioarele depărtate, formând un unghi de 45 de grade. Femeile ar trebui să încerce ambele metode de poziţionare a picioarelor şi să o adopte pe cea care li se pare mai comodă pentru practică. Greutatea corpului ar trebui să se sprijine egal pe ambele picioare, centrul de greutate fiind pe pernuţele din faţă ale picioarelor, şi nu în spate, pe călcâie. Degetele de la picioare trebuie să fie răsfirate, pentru un echilibru mai bun, şi puţin flexate în sus, pentru a se prinde de pământ, dar fără a tensiona picioarele ;
- *genunchii* nu sunt rigizi, ci relaxaţi şi puţin îndoiţi, astfel încât sarcina principală a corpului să se sprijine pe coapse, şi nu pe şolduri şi pe partea inferioară a spatelui. Menţinerea genunchilor relaxaţi facilitează, de asemenea, fluxul liber al sângelui şi al energiei între coapse şi gambe ;
- *şoldurile* trebuie să fie relaxate şi libere, permiţând greutăţii părţii superioare a corpului să se sprijine, în primul rând, pe coapse. Împingeţi pelvisul puţin în afară pentru a contracta fesele şi a îndrepta curbura din partea inferioară a coloanei vertebrale. Menţinerea feselor contractate spre interior uşurează cu mult menţinerea coloanei vertebrale aliniate şi păstrarea echilibrului în postura Calului. De asemenea, determină energia să se ridice de-a lungul canalelor spinale, din regiunea sacrală spre creierul mare ;
- *abdomenul* trebuie, de asemenea, să fie relaxat, astfel încât diafragma să se poată întinde uşor în jos, în cavitatea abdominală, în momentul inspiraţiei. Totuşi, un perete abdominal excesiv de flasc este un dezavantaj, deoarece se dilată prea mult în timpul inspiraţiei, zădărnicind, astfel, efectele terapeutice benefice ale comprimării, şi e dificil de contractat în timpul blocării abdominale şi al fazei finale a expiraţiei. Tonifierea muşchilor abdominali este aşadar un mod bun de a vă intensifica practica qi gong ;
- *pieptul* nu trebuie să fie nici tensionat, nici împins în afară în timpul practicii qi gong. Dacă şira spinării este dreaptă şi umerii sunt relaxaţi, pieptul va adopta poziţia corectă în mod natural. Prin rotirea

uşoară a umerilor în faţă (fără a încovoia partea superioară a coloanei vertebrale), întregul torace se va relaxa, facilitând, astfel, respiraţia abdominală profundă ;

- *coloana vertebrală* trebuie ţinută dreaptă pe toată perioada unei şedinţe de practică qi gong. Imaginaţi-vă că o sfoară legată de creştetul capului trage întreaga coloană vertebrală în sus. Poziţia corectă a şirei spinării este facilitată prin menţinerea părţii posterioare a gâtului în poziţie dreaptă şi a bărbiei împinse uşor în jos, dar fără aplecarea capului în faţă, şi prin contractarea feselor. Această poziţie întinde coloana şi menţine vertebrele bine aliniate ;
- *umerii* trebuie să fie liberi şi complet relaxaţi, astfel încât braţele să atârne natural în jos pe părţi, pieptul să rămână relaxat, iar muşchii gâtului şi cei din partea superioară a spatelui să nu fie tensionaţi ;
- *coatele* nu trebuie să fie blocate, pentru a permite braţelor să se balanseze liber pe părţi şi energiei să curgă liber în sus şi în jos de-a lungul canalelor din braţe. Scobiturile coatelor sunt ţinute spre interior, înspre coaste, astfel încât palmele să fie îndreptate spre spate ;
- *mâinile* trebuie să rămână complet relaxate în timpul practicii, degetele fiind puţin strânse şi palmele făcute căuş. „Mâinile sunt steagurile energiei", afirmă un vechi proverb chinez, ceea ce înseamnă că ele reacţionează chiar şi la cea mai uşoară „adiere" de *qi*. Punctele *lao-gong* din centrul palmelor reprezintă cei mai puternici transmiţători ai energiei în întregul corp, dar orice tensiune la nivelul mâinilor are tendinţa de a limita conductivitatea lor ;
- *capul* se ţine drept, ca şi cum ar atârna de o sfoară. În afară de cazul în care acest lucru este necesar ca parte a unui anumit exerciţiu, nu aplecaţi capul în faţă, spre spate sau dintr-o parte în alta în timpul practicii ;
- *gâtul* rămâne aliniat cu şira spinării şi întins în sus prin împingerea uşoară a bărbiei în jos, fără înclinarea capului în faţă. Încercaţi să menţineţi relaxaţi muşchii gâtului, atât la exterior, cât şi la interior. Orice tensiune la nivelul gâtului are tendinţa de a bloca fluxul liber al energiei spre cap ;
- *ochii* se ţin, de obicei, întredeschişi în timpul exerciţiilor qi gong prin mişcare, pentru a ajuta la menţinerea echilibrului şi a direcţiei. Pleoapele şi globii oculari trebuie să rămână într-o stare de relaxare completă, iar ochii nu trebuie concentraţi asupra nici unui obiect în mod deosebit. Menţineţi doar privirea în depărtare, nefocalizată,

îndreptată fie înainte, fie spre pământ la o distanţă de unu-doi metri în faţă. În cazul meditaţiei prin nemişcare, ochii pot fi ţinuţi închişi, pentru a concentra atenţia spre interior şi a facilita vizualizarea energiei interne ;

- *gura* trebuie să fie şi ea relaxată, fără nici un fel de tensiune la nivelul maxilarului sau al buzelor. În afară de momentul în care expiraţi pe gură, ţineţi gura închisă, dar nu strâns, pentru a nu produce tensiuni la nivelul feţei, şi menţineţi dinţii din partea de sus şi cei de jos în contact, fără a încleşta însă maxilarul ;
- *limba* trebuie să fie relaxată în gură, vârful limbii atingând uşor cerul gurii în spatele dinţilor de sus. Această poziţie formează o „punte" pentru ca energia să treacă din Canalul Conducător în Canalul Concepţiei în timpul circulaţiei prin Orbita Microcosmică. Ridicarea limbii spre cerul gurii ajută şi la stimularea secreţiei de salivă, extrem de benefică, la nivelul canalelor salivare de sub limbă. Aceasta trebuie înghiţită pe măsură ce se adună pe fundul gurii. De asemenea, puteţi arcui limba spre spate, astfel încât vârful să atingă cerul gurii în partea moale din partea superioară a gâtului ; această poziţie stimulează o secreţie mai puternică a glandelor salivare.

Poziţia şezând

Există două posturi fundamentale în poziţie şezând pentru qi gong: poziţia cu picioarele încrucişate pe podea, pe o canapea sau pe o platformă (fig. 12) şi şederea pe marginea unui scaun sau a unui taburet, cu tălpile aşezate pe podea (fig. 13). Aceste posturi sunt folosite mai ales pentru practica meditaţiei prin nemişcare, deşi există şi unele exerciţii prin mişcare, cum ar fi setul celor Opt Piese de Brocart, care pot fi realizate în poziţie şezând.

Poziţia cu picioarele încrucişate este cunoscută sub numele de „Postura Lotus" şi are două variante – jumătate de lotus şi lotus complet. Dacă picioarele şi genunchii dumneavoastră sunt suficient de flexibili pentru a susţine lotusul complet, aceasta este cea mai echilibrată poziţie pentru şederea în vederea meditaţiei prin nemişcare, dar e cel mai bine să învăţaţi poziţia de la un instructor calificat de yoga sau qi gong. Postura ilustrată şi descrisă aici este jumătatea de lotus, mult mai uşor de menţinut şi fără nici un disconfort pentru majoritatea oamenilor.

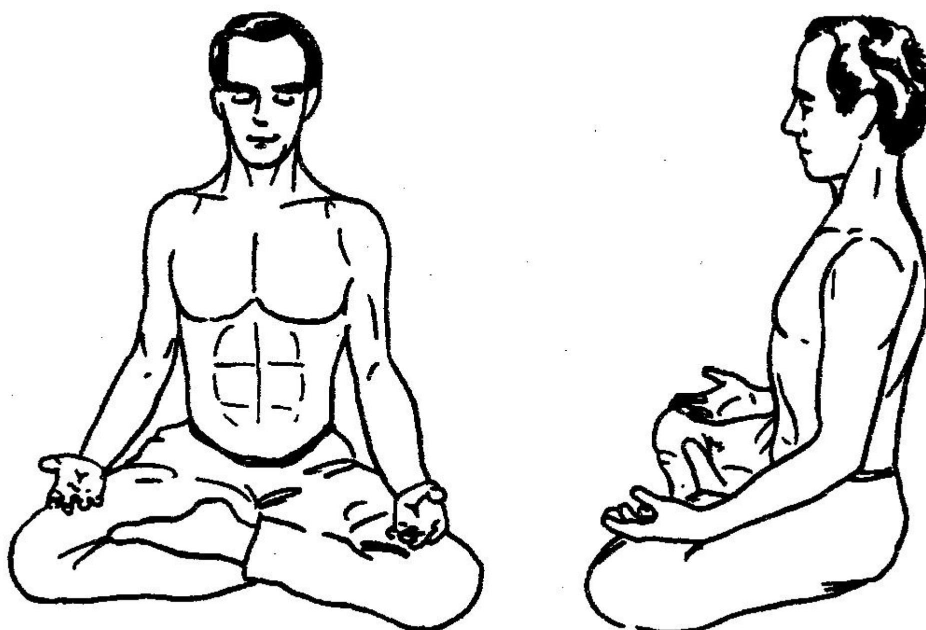


Figura 12. Postură în poziţie şezând: picioarele sunt încrucişate în poziţia „Jumătate de Lotus"

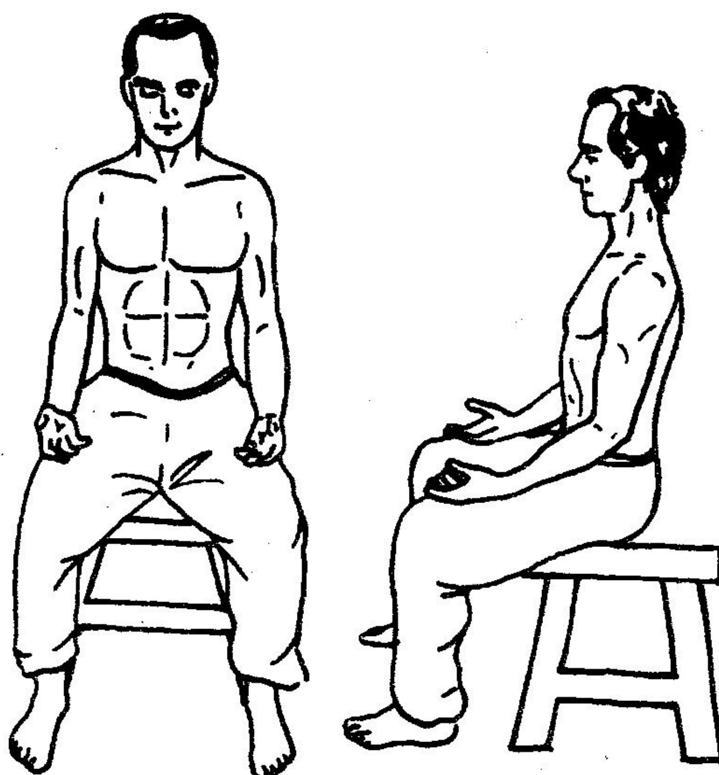


Figura 13. Postură în poziţie şezând: şederea cu spatele drept pe un taburet jos

Dacă şedeţi pe podea, este cel mai bine să folosiţi o saltea sau un covor. Dacă folosiţi un pat sau o canapea, asiguraţi-vă că suprafaţa pe care staţi este foarte tare. Aşezaţi sub fese o pernuţă tare, un prosop împăturit sau o carte de telefon, pentru a ridica şi înclina pelvisul. Această măsură uşurează menţinerea poziţiei Lotusului pe perioade lungi de timp, fără a tensiona porţiunea inferioară a spatelui, şoldurile, coapsele şi fără să vă amorţească picioarele. Încrucişaţi-vă piciorul astfel încât laba piciorului să stea confortabil sub coapsa celuilalt picior. Apoi, puneţi laba celuilalt picior deasupra coapsei opuse, aşa cum arată ilustraţia. Tălpile ambelor picioare trebuie să fie orientate în sus. Şedeţi cu spatele drept, dar împingeţi pieptul în faţă. Umerii trebuie să fie complet relaxaţi şi puţin rotunjiţi, gâtul trebuie să fie drept, bărbia trasă puţin spre interior, iar capul ţinut ca şi cum ar atârna de o sfoară.

Există multe modalităţi diferite de poziţionare a mâinilor în timpul meditaţiei prin nemişcare. Posturile mâinilor, cunoscute în sanscrită sub numele de *mudra*, sunt considerate a constitui aspecte foarte importante ale practicii meditaţiei în tradiţiile hindusă şi budistă, ca şi în practica taoistă. În calitatea lor de „steaguri ale energiei", deosebit de sensibile la *qi*, mâinile şi poziţia în care sunt ţinute în timpul practicii au o influenţă decisivă asupra modului în care circulă energia înăuntru, în afara şi în interiorul sistemului uman. Pentru scopul cultivării energiei în qi gong, mai ales pentru schimbarea energiei cu sursele externe din natură şi din cosmos, cel mai eficient şi mai benefic mod de poziţionare a mâinilor constă în sprijinirea dosului palmelor într-o poziţie comodă deasupra coapselor, astfel încât palmele să fie îndreptate spre cer, cu degetele relaxate şi puţin strânse, având braţele perpendiculare pe suprafaţa solului şi coatele îndoite într-un unghi puţin mai mare de 90 de grade. Mâinile nu trebuie să se atingă între ele. Aceasta este poziţia în care porţile energetice de pe palme sunt cele mai receptive la fluxul de energie proaspătă din surse externe, permiţând, în acelaşi timp, ca energia stagnantă să fie expulzată din sistem.

Poziţionarea mâinilor cu palmele în jos, pe coapse, le desparte de sursele externe de energie, în timp ce împreunarea mâinilor şi atingerea sau încrucişarea degetelor determină energia internă să circule în interiorul sistemului, în loc să faciliteze schimbul între energiile interne şi cele externe. Fiecare dintre aceste metode are locul şi funcţia ei în diferitele stiluri de meditaţie, dar, pentru scopul cultivării energiei

interne prin stăpânirea forţei surselor externe, cel mai bun mod de poziţionare a mâinilor este cu palmele în sus, deasupra coapselor.

Cealaltă postură este o metodă tradiţională tipic chineză. Pentru persoanele care au genunchi rigizi sau slăbiţi, care suferă de circulaţie proastă la nivelul picioarelor sau au probleme cu partea inferioară a spatelui, aceasta este o poziţie mult mai uşor de menţinut şi care are tendinţa de a extinde circulaţia energiei de la cele două canale principale ale Orbitei Microcosmice la toate cele opt canale ale Orbitei Macrocosmice.

Folosiţi un taburet jos sau un scaun care vă permite să formaţi un unghi de 90 de grade între coapsă şi gambă atunci când şedeţi. Se poate pune o pernuţă tare, o bucată de material sau un prosop împăturit pe scaun, pentru confort, dar suprafaţa pe care se stă nu trebuie să fie prea moale. Staţi pe marginea scaunului, astfel încât fesele să fie la nivelul suprafeţei scaunului, dar organele genitale să fie în afara marginii. Picioarele trebuie să fie bine sprijinite pe podea, paralele şi depărtate la o distanţă egală cu lăţimea umerilor. Coloana vertebrală, gâtul şi capul se ţin drept şi aliniate corect, ca în postura Lotusului, mâinile fiind aşezate deasupra coapselor, cu palmele în sus.

Poziţia întins
(fig. 14)

Postura întins este, în general, folosită doar atunci când nu este posibilă practicarea în picioare sau stând aşezat, din cauza bolii, a vârstei înaintate sau a handicapurilor fizice. Din moment ce corpul este întins, paralel cu pământul, în această poziţie, practic, nu există nici o pantă de potenţial între regiunea sacrală şi cap, ceea ce reduce polaritatea şi fluxul de energie în sistem. De asemenea, această poziţie exercită o presiune inegală asupra coloanei vertebrale, ceea ce împiedică şi mai mult fluxul liber de energie. Totuşi, practica qi gong în această postură are beneficiile sale: mişcarea diafragmei masează organele interne; funcţiile vitale fundamentale ale circulaţiei, ale digestiei, ale reacţiilor nervoase şi endocrine sunt stimulate şi echilibrate; pH-ul sângelui şi al altor fluide corporale este adus la nivelul normal, ţesuturile sunt oxigenate etc. Doar stadiile mai avansate ale alchimiei interne sunt, într-o oarecare măsură, limitate folosind această poziţie întins, dar beneficiile fiziologice de bază sunt, practic, aceleaşi.

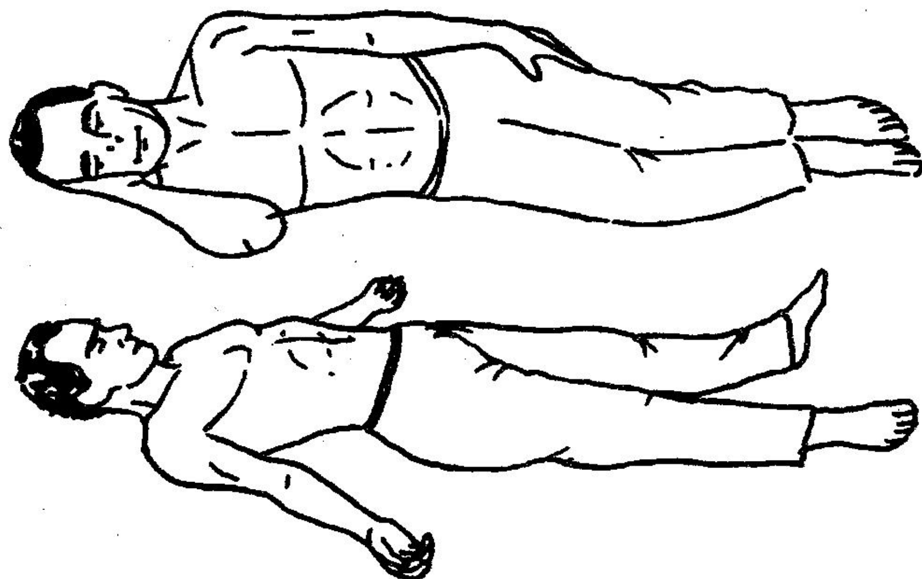


Figura 14. Postura întins: poziţia întins pe partea dreaptă; poziţia întins pe spate, în postura „Cadavrului"

Există două poziţii elementare: pe o parte şi pe spate. Pentru ambele poziţii este foarte important să staţi pe o suprafaţă tare şi plată. Majoritatea paturilor sunt prea moi pentru practica qi gong în poziţie întins. Acest aspect poate fi, de obicei, corectat prin amplasarea unei planşete sub saltea; dacă nu, puteţi sta pe o rogojină sau pe un covor pe podea. Atunci când sunteţi întins pe o parte, de obicei se stă pe partea dreaptă: această poziţie nu numai că elimină din presiunea exercitată asupra inimii, ci facilitează şi inspiraţia pe nara stângă, care, datorită poziţiei sale superioare, are tendinţa de a rămâne deschisă mai larg atunci când staţi întins pe partea dreaptă. Nara stângă este asociată cu emisfera dreaptă a creierului, care adăposteşte facultăţile intuitive şi ajută mai mult în lucrul cu energia internă şi cu spiritul. Capul ar trebui să fie aşezat pe o pernă mică şi tare, mâna dreaptă fiind amplasată între cap şi pernă, iar braţul stâng întins confortabil, de-a lungul părţii stângi a corpului. Picioarele trebuie să fie puţin îndoite, cu genunchii şi gleznele mai mult sau mai puţin lipite, deşi piciorul de deasupra poate fi adus puţin în faţă, pentru ca genunchiul şi glezna să se sprijine pe suprafaţa pe care se stă, în faţa celuilalt picior. Principalul punct de atenţie în acest caz constă în menţinerea cât mai dreaptă a coloanei vertebrale.

Cealaltă postură presupune întinderea pe spate, cu picioarele depărtate, cu braţele puţin extinse pe părţi, cu palmele în sus. Capul se va aşeza pe o pernuţă tare, având un prosop rulat sub gât, pentru sprijin

suplimentar, prevenind presiunea inegală asupra părţii superioare a coloanei. Cunoscut în hatha yoga sub numele de „Cadavrul", această poziţie este foarte eficientă pentru relaxarea totală a întregului corp. Din moment ce pentru menţinerea acestei poziţii nu este necesară absolut nici o flexare a muşchilor sau a tendoanelor, ea poate fi folosită pentru dizolvarea tuturor urmelor de tensiune din corp. Cel mai bun mod de obţinere a relaxării totale a corpului în această poziţie este să începeţi prin concentrarea atenţiei asupra degetelor de la picioare şi să urcaţi încet de la laba piciorului spre şolduri şi abdomen, în sus pe trunchi şi să coborâţi de-a lungul braţelor, până la degete, apoi să urcaţi spre gât, la cap şi la faţă, relaxând conştient şi intenţionat fiecare muşchi, tendon şi încheietură.

Mersul
(fig. 15)

Formele de qi gong prin mers includ toate stilurile „interne" de arte marţiale chineze, cum ar fi Tai Chi Chuan, Hsing Yi şi Pa Kua. O caracteristică distinctivă a acestor arte marţiale chineze de „stil uşor" este aceea că pot fi practicate, pur şi simplu, ca serii de exerciţii qi gong, pentru cultivarea energiei şi conştiinţei sau puterii marţiale şi a talentelor de luptă pentru înfruntări. Atunci când sunt practicate în qi gong pentru cultivarea energiei, manevrele sunt efectuate foarte încet şi controlat, într-o ordine secvenţială predeterminată; atunci când sunt folosite ca parte a artelor marţiale în luptă sau competiţie, mişcările sunt executate cu viteza fulgerului şi fiecare pas este efectuat ca reacţie la mişcările oponentului.

Mersul poate fi practicat şi ca formă de qi gong în sine, fără paşi coreografiaţi elaborat, fără extensiile braţelor şi picioarelor şi răsucirile şi întoarecerile trunchiului caracteristice pentru Tai Chi Chuan, Pa Kua şi alte forme interne de arte marţiale. Momentul şi locul cele mai bune pentru practica qi gong prin mers este dimineaţa devreme, chiar în zori, desculţ, pe o peluză cu iarba încă umedă de rouă. Aceasta este o metodă excelentă de alimentare a întregului sistem cu energia pură şi puternică yang care predomină în această perioadă din zi. Roua are un rol de conductor foarte eficient al acestei energii, transmiţând-o din pământ în canalele din picioare, prin intermediul punctelor Izvoarelor Clocotitoare de pe tălpi.

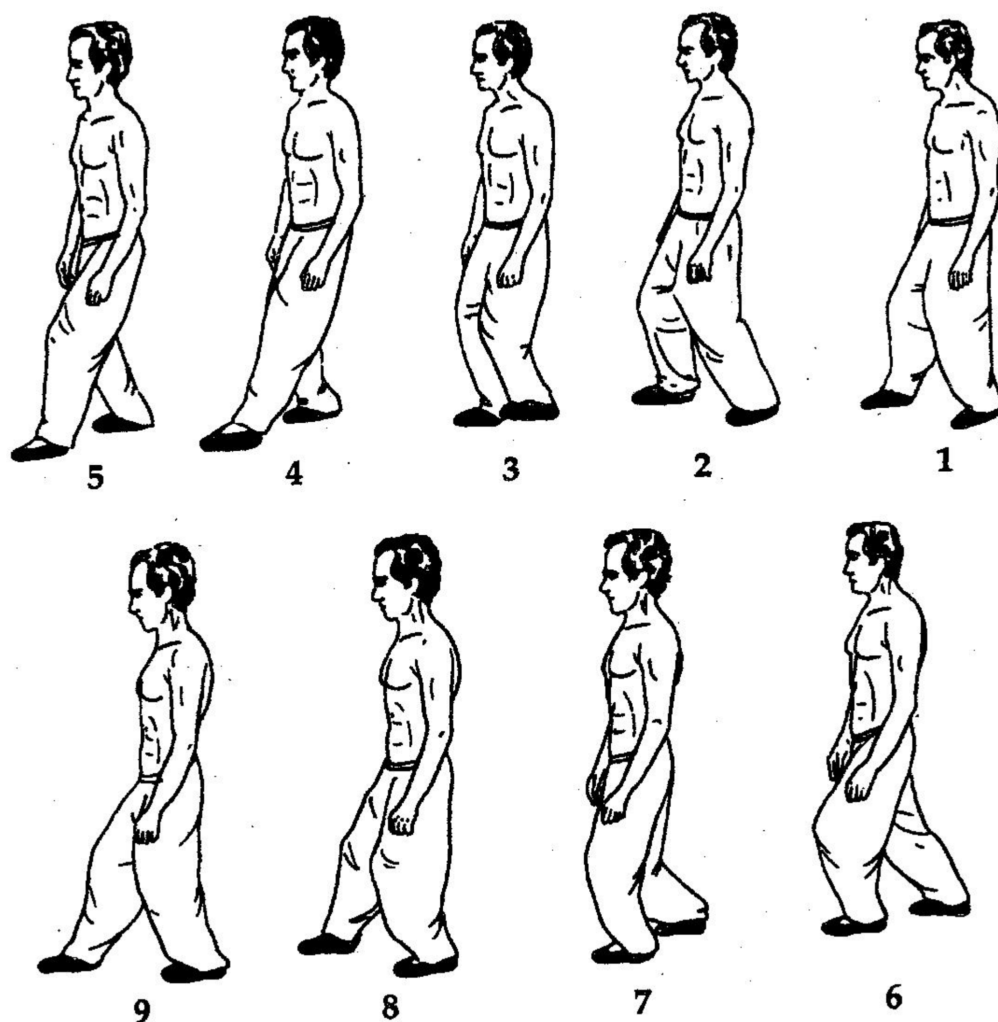


Figura 15. Postura pentru mers: „Mersul Tai Chi"

Atunci când practicaţi qi gong prin mers, trebuie să folosiţi respiraţia diafragmatică profundă şi să aveţi o stare de spirit lucidă, calmă şi meditativă. În loc de o peluză umedă de rouă în zori, puteţi alege pentru această formă de practică, denumită şi „Mersul Tai Chi" sau „Pasul Lotus", un loc cum ar fi plaja, o alee sau în casă, pe podea. Mâinile pot să fie unite la spate sau să atârne liber pe lângă corp, iar ochii trebuie aţintiţi, dar nu focalizaţi, spre pământ la aproximativ doi metri în faţa pasului dumneavoastră. Între zece şi cincisprezece minute de qi gong prin mers, folosind respiraţia diafragmatică profundă, reîncarcă în totalitate întregul sistem. Dacă nu e posibil să practicaţi acest mers desculţ, cea mai bună opţiune o reprezintă şosetele, fie de bumbac, fie de lână, sau pantofii moi, cu tălpile confecţionate din piele sau din bumbac. Şosetele din fibră sintetică şi pantofii cu tălpi din cauciuc sau din plastic

nu sunt buni conductori de energie şi au tendinţa de a bloca fluxul ascendent de energie terestră şi cel descendent de energie celestă.

În timpul mersului qi gong, genunchii sunt ţinuţi îndoiţi la fiecare pas, şi nu îndreptaţi la extinderea înainte, ca în cazul mersului obişnuit, iar tălpile picioarelor sunt menţinute paralel şi foarte aproape de pământ tot timpul, nefiind ridicate sub unghiuri diferite. Aceasta înseamnă că fiecare pas înainte este realizat prin ridicarea odată a întregului picior din spate de pe suprafaţa pământului (şi nu prin ridicarea, mai întâi, a călcâiului), aducând apoi piciorul în faţă, în timp ce talpa e menţinută paralel cu pământul şi aproape de acesta, după care urmează aşezarea piciorului uniform şi în întregime pe suprafaţa pământului (şi nu aşezarea călcâiului şi apoi a degetelor). Corpul se deplasează aşadar înainte încet şi lin, în linie dreaptă, fără balansarea capului în sus şi în jos şi fără ca trunchiul să se rotească dintr-o parte în alta la fiecare pas, aşa cum se întâmplă în cazul mersului obişnuit. Coloana este ţinută dreaptă şi aliniată cu gâtul, capul e ţinut sus, braţele atârnă relaxat pe lângă corp, iar pelvisul este puţin împins în faţă, pentru a menţine fesele contractate spre interior şi porţiunea inferioară a spatelui dreaptă. Textele taoiste denumesc acest pas „a merge ca vântul".

Acest stil de qi gong atrage energia terestră din pământ în sistem, o dirijează prin Orbita Macrocosmică şi o depozitează în rezervoarele celor Opt Canale Extraordinare. Întăreşte gleznele, genunchii şi coapsele, îmbunătăţeşte echilibrul şi coordonarea la nivelul corpului şi cultivă concentrarea, luciditatea şi atenţia focalizată la nivelul minţii. În timp ce exerciţiile qi gong prin mişcare practicate în picioare presupun mişcări ale braţelor, capului şi trunchiului, picioarele fiind nemişcate, formele prin mers implică mişcarea picioarelor, menţinând partea superioară a corpului imobilă. Aceste două stiluri de „meditaţie prin mişcare" se completează aşadar foarte bine şi pot fi practicate ambele în aceeaşi şedinţă.

Şapte metode de respiraţie în qi gong

Respiraţia diafragmatică profundă este tehnica principală în toate stilurile de qi gong, atât cele prin mişcare, cât şi cele prin nemişcare. Fără controlul respiraţiei, qi gong nu este decât un proces de mişcare sau de menţinere a corpului într-un anumit fel. Controlul respiraţiei este cheia

controlului energiei, iar respiraţia e puntea care îi permite minţii să controleze corpul şi să îi regleze toate funcţiile vitale.

Asemenea exerciţiilor fizice, există moduri diferite de exersare a respiraţiei, fiecare dintre ele având beneficiile şi obiectivele sale în practică ; este aşadar o idee bună pentru cei care practică qi gong să se familiarizeze cu o varietate de exerciţii fundamentale de respiraţie. Deşi fiecare dintre cele şapte metode de respiraţie prezentate mai jos are caracteristicile şi aplicaţiile sale unice, toate utilizează diafragma pentru dirijarea respiraţiei, masând şi stimulând, astfel, organele interne şi glandele ; toate metodele ajută la intensificare circulaţiei sângelui şi a energiei, întăresc reacţiile imunitare, reglează sistemele nervos şi endocrin, îmbunătăţesc digestia, excreţia şi alte funcţii vitale, şi echilibrează polaritatea energiilor la nivelul întregului sistem.

Respiraţia Muget crescătoare

Aceasta este o versiune a Respiraţiei Muget clasice folosită în *pranayama* pentru curăţarea plămânilor, oxigenarea sângelui şi stimularea creierului. Poate fi folosită ca exerciţiu preliminar pentru echilibrarea respiraţiei şi stimularea circulaţiei sângelui şi energiei, în vederea pregătirii pentru practica qi gong sau, independent, pentru o revigorare rapidă în orice moment din zi.

Metodă

Efectuaţi trei inspiraţii bruşte şi scurte pe nas, în succesiune rapidă, una peste alta, urmate de trei expiraţii scurte şi bruşte, şi continuaţi în acest mod fără pauză, timp de numai un minut sau două. Expiraţia poate fi realizată pe nas sau prin suflarea respiraţiei printre buzele strânse, ca atunci când suflaţi într-o lumânare. Expiraţia pe nas are un efect puternic de clarificare asupra creierului, în timp ce expiraţia pe gură funcţionează mai mult la nivelul curăţării sângelui şi corpului.

Beneficii: Respiraţia Muget are beneficii multiple, mai ales ca exerciţiu de pregătire pentru qi gong. Aceasta elimină aerul stagnant şi toxinele reziduale care s-au acumulat în colţurile mai adânci ale plămânilor şi deschide căile bronhice şi pe cele nazale. Măreşte cantitatea de dioxid de carbon eliminată prin plămâni din sânge, mărind, în acelaşi timp, cantitatea de oxigen asimilat din aer, purificând, astfel, fluxul sanguin şi

stimulând metabolismul. Contracţiile rapide şi puternice întăresc diafragma şi tonifică muşchii abdominali, ceea ce îmbunătăţeşte, în consecinţă, capacitatea corpului de a efectua respiraţia abdominală profundă. De asemenea, oferă un masaj vibrant revigorant organelor interne şi glandelor. Respiraţia muget este benefică în mod deosebit pentru creier. Intensifică mult microcirculaţia la nivelul creierului, livrând resurse abundente de oxigen şi glucoză către neuroni, pentru sprijinirea funcţiilor cerebrale vitale. Expiraţiile energice produc valuri ritmice de unde circulatorii intensificate care se extind în fluxul sanguin, urcând prin arterele carotide spre creier, unde, în afară de faptul că alimentează întregul creier cu oxigen, produc şi o dilatare şi o contractare uşoară, ritmică a creierului. Luciditatea mentală indusă constituie unul dintre beneficiile principale ale acestui exerciţiu de respiraţie, în special în cazul pregătirii pentru practica meditaţiei prin nemişcare.

Respiraţia abdominală naturală

Aceasta este metoda principală de respiraţie folosită în toate formele de practică qi gong. De asemenea, reprezintă o modalitate de a învăţa cum să respiraţi în timpul întregii zile. Acesta este modul firesc în care bebeluşii şi animalele respiră şi felul în care sistemele noastre respiratorii sunt menite să funcţioneze. Respirarea în acest mod în timpul activităţilor zilnice obişnuite este unul dintre paşii cei mai eficienţi pe care îi puteţi face pentru protejarea sănătăţii dumneavoastră şi prelungirea vieţii.

Metodă

Mai întâi, întregul aparat respirator trebuie să fie complet relaxat, mai ales diafragma şi cutia toracică, umerii fiind destinşi puţin rotunjiţi. Inspiraţi încet şi uşor prin nări, lăsând aerul să treacă într-un şuvoi constant până în partea inferioară a plămânilor şi să împingă diafragma în jos. Acest lucru va produce, la rândul său, extinderea în afară a peretelui abdominal. Dacă doriţi să aplicaţi blocarea abdominală, faceţi acest lucru la finalul inspiraţiei, dar nu strângeţi peretele abdominal prea tare spre interior: dacă îl trageţi înăuntru cu aproximativ doi-trei centimetri este mai mult decât suficient pentru obţinerea comprimării benefice în cavitatea abdominală. Atunci când sunteţi pregătit să expiraţi, relaxaţi abdomenul şi eliberaţi respiraţia într-un şuvoi prelungit, încet şi uniform, lăsând diafragma să se ridice din nou şi peretele abdominal să se contracte în interior, spre coloana

vertebrală. Înainte de începerea următoarei inspirații, faceți o pauză scurtă pentru a permite diafragmei şi peretelui abdominal să se relaxeze şi să revină la poziția lor naturală, după care începeți ciclul următor.

Beneficii: Respirația abdominală oferă un masaj stimulativ tuturor organelor şi glandelor din cavitatea abdominală, mai ales glandelor suprarenale, care sunt extrem de importante şi care se găsesc deasupra rinichilor, imediat sub diafragmă. Acest tip de respirație transformă diafragma într-o „a doua inimă", care ajută la circulația sângelui şi intensifică mult eficiența respiratorie a plămânilor. De asemenea, catalizează alchimia internă prin acumularea energiei în „cazanul" câmpului elixirului inferior de sub ombilic, deschizând circuitul de energie al Orbitei Microscopice şi facilitând transformarea în energie vitală a esenței hormonale din glandele suprarenale şi din alte glande.

Respirația abdominală inversă

Aceasta este o variantă mai avansată a respirației abdominale, care amplifică semnificativ comprimarea la nivelul cavității abdominale şi dă un impuls şi mai puternic sistemului circulator. Poate fi folosită în toate exercițiile qi gong, dar necesită o atenție mai mare asupra procesului de respirație, o sincronizare mai atentă şi un efort mai susținut. Aşadar, este mai adecvată pentru exercițiile prin mişcare decât pentru practica prin nemişcare, în afara cazului în care aceasta din urmă se concentrează mai curând asupra cultivării energiei decât a activității spirituale. Atunci când practicați şederea în poziție nemişcată pentru cultivarea spirituală, atenția şi efortul necesare pentru acest tip de respirație au tendința de a distrage mintea.

Metodă

Inspirați la fel ca în cazul respirației abdominale naturale, dar, pe măsură ce diafragma coboară în cavitatea abdominală, în loc să îi permiteți peretelui abdominal să se extindă în exterior, trebuie să îl contractați intenționat în interior, spre coloana vertebrală, mărind, astfel, şi mai mult comprimarea din interiorul abdomenului. Contractarea intenționată a abdomenului în timpul inspirației instaurează în mod automat blocarea abdominală. Pentru a intensifica şi mai mult comprimarea determinată de acest tip de respirație, trebuie folosită şi

blocarea anală la terminarea inspirației. În timpul expirației, pe măsură ce diafragma se ridică, nu trebuie decât să relaxați peretele abdominal și să îl lăsați să se extindă din nou spre exterior.

Beneficii: Acest tip de respirație mărește mult comprimarea abdominală. De asemenea, mărește diferența relativă dintre presiunile din cavitățile abdominală și toracică, imprimând, astfel, un efect foarte puternic de pompare asupra circulației. Stimulează secreția de sucuri gastrice la nivelul stomacului și duodenului, stoarce sângele stătut din ficat și intensifică mișcarea peristaltică la nivelul intestinelor. Este și o bună metodă de cultivare a controlului volițional asupra procesului de respirație.

Respirația qi *prin comprimare*

Acest tip de respirație poate fi folosit pentru mărirea asimilației de *qi* atmosferic din aer, acumularea *qi*-ului în abdomenul inferior pentru depozitarea și dirijarea lui spre anumite organe și țesuturi, în scopuri curative. De asemenea, dă un impuls puternic circulației sanguine și accentuează efectele benefice ale masajului organelor interne prin mărirea și menținerea comprimării abdominale.

Metodă

Această respirație este, practic, la fel ca respirația abdominală naturală, cu deosebirea că fiecare dintre cele patru faze de control al respirației e prelungită, iar cele trei blocări sunt aplicate mai energic și sunt menținute puțin mai mult timp, pentru intensificarea și menținerea comprimării. Ajută la vizualizarea energiei sub forma unei lumini strălucitoare care intră ca un flux în câmpul elixirului inferior, la inspirație, condensându-se acolo în timpul comprimării, intrând apoi în canalul spinal, prin coccis, și urcând spre cap în timpul expirației. Dacă doriți să trimiteți energie pentru vindecarea unui organ afectat sau a unui țesut cu leziuni, vizualizați energia ca o lumină strălucitoare care intră în organul sau țesutul-țintă în timpul inspirației, se condensează acolo în timpul comprimării și iese sub forma unui șuvoi de ceață întunecată sau fum, la expirație, eliminând energia negativă care cauza leziunea sau boala.

Inspirația și expirația trebuie să fie puțin mai prelungite și mai lente decât în cazul altor exerciții de respirație, iar faza de comprimare

poate fi menţinută până la zece secunde, deşi, dacă o menţineţi atât de mult timp, este mai bine să staţi aşezat, ca precauţie împotriva ameţelii care poate apărea drept rezultat al circulaţiei cerebrale intensificate. Înainte de a aplica blocarea la nivelul gâtului, înghiţiţi puternic, chiar dacă nu aveţi salivă, deoarece această manevră ajută la împingerea energiei în jos, spre câmpul elixirului inferior, intensificând, astfel, comprimarea abdominală şi mărind fluxul de energie din circulaţia Orbitei Microcosmice.

Beneficii: Acest tip de respiraţie accentuează comprimarea benefică a organelor şi glandelor abdominale, intensificând, totodată, asimilaţia şi depozitarea energiei din surse externe în câmpul elixirului inferior şi în canalele majore. Stimulează sistemul nervos central şi activează reacţia imunitară a ramurii parasimpatice. Poate fi folosită cu eficacitate pentru dirijarea energiei pentru vindecarea şi întărirea anumitor organe sau ţesuturi sau pentru a acumula energie suplimentară în rezervoarele celor Opt Canale Extraordinare, mai ales atunci când practicaţi qi gong în momente şi locuri deosebite, care vă oferă un „paraşoc" de energie puternică pentru colectare şi depozitare.

Respiraţia alternativă pe nări
(fig. 16)

Acest exerciţiu este menit să alterneze fluxul de aer între nara dreaptă şi cea stângă, echilibrând astfel, respiraţia şi, de asemenea, fluxul de energie şi funcţiile cerebrale ale emisferelor dreaptă şi stângă ale creierului. Acest tip de respiraţie poate fi practicat ca exerciţiu qi gong în sine, în picioare sau şezând, ori ca exerciţiu preliminar pentru echilibrarea respiraţiei, în pregătirea practicii qi gong prin mişcare sau nemişcare.

Metodă

Inhalaţi profund pe ambele nări, apoi folosiţi degetul mare de la mâna dreaptă pentru a bloca şi a închide nara dreaptă şi expiraţi încet şi constant pe nara stângă. Menţinând nara dreaptă închisă cu degetul mare de la mâna dreaptă, inspiraţi prelung, încet, pe nara stângă. Când plămânii sunt plini, îndoiţi arătătorul şi degetul mijlociu de la mâna dreaptă peste palmă şi folosiţi inelarul pentru a bloca nara stângă. Menţineţi ambele nări închise o perioadă scurtă de timp, în

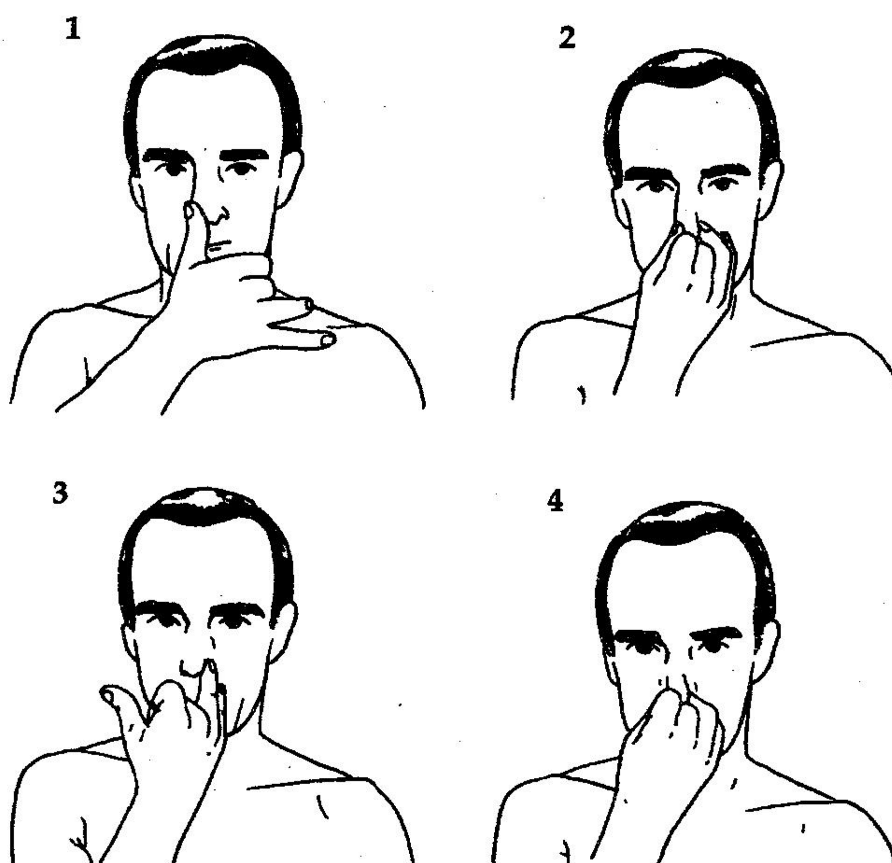


Figura 16. Respiraţia alternativă pe nări

1. Degetul mare de la mâna dreaptă blochează nara dreaptă, inspiraţie pe nara stângă
2. Ambele nări blocate, comprimare scurtă
3. Degetul mare de la mâna dreaptă deschide nara dreaptă, în timp ce inelarul şi degetul mic blochează nara stângă; expiraţia pe nara dreaptă
4. Ambele nări blocate, pauză scurtă

vreme ce comprimaţi respiraţia şi aplicaţi cele trei blocări, apoi luaţi degetul mare de pe nara dreaptă (menţinând nara stângă blocată) şi expiraţi pe ea. Menţinând nara stângă închisă, inspiraţi prin nara dreaptă deschisă, apoi blocaţi-o cu ajutorul degetului mare, comprimaţi şi aplicaţi blocările, după care deschideţi nara stângă (menţinând nara dreaptă închisă) şi expiraţi. Repetaţi până realizaţi câte şase respiraţii pe fiecare parte. Bărbaţii trebuie să înceapă cu expiraţia pe nara stângă şi să termine cu expiraţia pe nara dreaptă, aşa cum s-a explicat mai sus. Femeile trebuie să înceapă cu expiraţia pe nara dreaptă şi să termine cu expiraţia pe partea stângă, folosind tot mâna dreaptă pentru controlarea nărilor.

Beneficii: respirația alternativă pe nări echilibrează fluxul de aer între nara dreaptă și cea stângă și ajută la deschiderea cavităților sinusurilor. Având în vedere că fluxul de aer este de două ori mai puternic atunci când inspirăm pe o nară, respirația alternativă pe nări expune membranele nazale la niveluri mai concentrate de *qi* decât respirația normală, permițând o absorbție mai mare de energie din aer. Această respirație echilibrează și fluxul de energie între partea dreaptă și cea stângă a corpului și echilibrează funcțiile cerebrale controlate de emisferele dreaptă și stângă ale creierului. Datorită acestui efect, este un exercițiu bun de practicat în timpul meditației prin nemișcare în poziție șezând, deoarece ajută la stimularea facultăților intuitive stagnante ale lobului drept și la integrarea lor cu facultățile raționale ale lobului stâng.

Respirația vibratorie

Există multe sunete curative și diferite silabe sacre folosite pentru respirația vibratorie în tradițiile budistă tibetană, taoistă și hinduistă, dar, în general, este cel mai bine să le învățați direct de la un maestru calificat, deoarece multe dintre ele trebuie să fie adaptate special la sistemul energetic al fiecărui individ. Sunt totuși câteva care pot fi practicate fără adaptări speciale.

Respirația vibratorie presupune vocalizarea diferitelor silabe pentru crearea valurilor de vibrații la nivelul gâtului. Aceste vibrații se răspândesc prin țesuturi, în sus, până la creier și, în interior, până în colțurile cele mai profunde ale plămânilor și inimii, stimulând fluidele, masând celulele și deschizând diferiții centri energetici. Aceste vibrații sunt, de asemenea, transformate în impulsuri electromagnetice benefice datorită proprietăților piezoelectrice ale structurilor moleculare cristaline din oase, țesuturile conjunctive și electroliți.

Metodă

Inspirați profund pe nas, comprimați respirația în jos la nivelul abdomenului inferior, apoi deschideți gura și gâtul și vocalizați silaba, tare și clar, într-o expirație lungă, constantă și controlată, continuând până când plămânii sunt complet goliți. Nu întrerupeți niciodată vocalizarea unei silabe curative sau sacre și nu vă opriți până când expirația nu este completă. Una dintre cele mai eficiente silabe pentru respirația vibratorie este *aaa* – sunetul asociat chakrei gâtului. Folosiți tonalitatea care este naturală vocii dumneavoastră și mențineți gâtul larg

deschis în timp ce vocalizaţi. Concentraţi-vă nu numai asupra sunetului, ci şi a perceperii felului în care vibraţiile sunt emise de coardele vocale, pătrunzând adânc în ţesuturile înconjurătoare.
În tradiţia tibetană, care subliniază importanţa sunetului ca manifestare a energiei, *mantra* sunt folosite pe scară largă în meditaţie, atât pentru scopuri spirituale, cât şi curative. Există trei „silabe-vlăstar" sacre pe care maeştrii tibetani de meditaţie le predau, care cuprind sunetele şi efectele tuturor celorlalte *mantra* şi, într-adevăr, ale tuturor sunetelor din univers. Aceste trei silabe sunt „Om", „Aa" şi „Hum". Prima este asociată centrului energetic al câmpului elixirului superior din cap. Atunci când este pronunţată, buzele trebuie să fie bine rotunjite, pentru sunetul iniţial, „ooo", care trebuie să ocupe aproximativ trei sferturi din expiraţie, fiind urmat de „mmm", ce se pronunţă cu buzele strânse. „Aa" controlează chakra gâtului şi toate facultăţile spirituale corespunzătoare acestui centru energetic. „Hum" este asociat chakrei inimii şi conştiinţei umane. În cazul ultimului sunet, silaba „hu" iniţială (pronunţată „huuuu") ocupă aproximativ un sfert din expiraţie, fiind urmată de un „mmm" lung, vibrant.
Atunci când sunt folosite pentru lucrul cu energia în respiraţia vibratorie, efectele acestor silabe sunt universale şi deci independente de orice conotaţii religioase pe care le-ar putea avea în diferite tradiţii culturale, deci pot fi practicate de oricine pentru sănătate, fără probleme referitoare la crearea unor conflicte cu credinţele religioase personale.

Beneficii: Respiraţia vibratorie stimulează întregul aparat respirator printr-un „masaj" vibrant, iar acest efect se extinde până la creier. Eliberează orice mucus rezidual acumulat în colţurile plămânilor şi stimulează microcirculaţia la nivelul creierului. Centrii principali de energie care se află de-a lungul coloanei vertebrale (chakrele) reacţionează la respiraţia vibratorie, deschizându-se şi transmiţând energie. Vibraţiile sunt, de asemenea, transformate în impulsuri electromagnetice de către structurile cristaline din dinferite ţesuturi, iar aceste impulsuri au efecte curative terapeutice asupra organelor interne şi glandelor.

Respiraţia prin porţile energetice

În cadrul acestei metode de respiraţie, atenţia nu se mai concentrează asupra fluxului de aer care intră şi iese din plămâni, ci asupra fluxului de energie ce intră şi iese din diferitele porţi energetice, prin folosirea voinţei, vizualizării şi a simţirii pentru activarea, amplificarea şi menţinerea

lui. Acest tip de respiraţie este benefic în mod deosebit atunci când practicaţi qi gong în momente şi locuri în care energia ambientală a naturii şi cosmosului e deosebit de pură şi puternică.

Metodă

Începeți cu respirație abdominală normală, concentrându-vă atenția asupra diferitelor puncte de control al respirației, până când corpul, respirația şi mintea sunt echilibrate şi sincronizate armonios. Apoi, îndreptați-vă punctul de concentrare spre una dintre principalele porți energetice, cum ar fi „Palatul Medicinei" de pe creştetul capului, „Confluența Yin" din perineu, punctele „Palatul Muncii" de pe palme sau porțile „Izvoarelor Clocotitoare" de pe tălpile picioarelor. Mai întâi, vizualizați poarta în sine, apoi vizualizați fluxul de energie ce trece prin poartă în timpul inspirației şi concentrați-vă atenția asupra senzațiilor pe care le aveți la nivelul porții pe măsură ce energia curge prin ea. Folosiți voința şi vizualizarea pentru a dirija energia spre câmpul elixirului inferior pentru stocare sau pentru vindecarea unui anumit organ, pentru tonifierea țesuturilor şi stimularea funcțiilor vitale. La expirație, puteți alege să dirijați energia înapoi înafară prin aceeaşi poartă sau prin intermediul alteia ori să extrageți energia negativă dintr-un anumit organ sau țesut ori, pur şi simplu, să condensați şi să stocați energia acumulată prin inspirație în „Marea de Energie" din câmpul elixirului inferior.

Beneficii: Această metodă de respirație acumulează energia din surse externe şi o dirijează spre câmpul elixirului inferior, pentru stocare, sau spre organele suferinde ori țesuturile lezate, pentru vindecare. Poate fi folosită şi pentru eliminarea energiei de Foc excesive din sistem şi pentru scoaterea energiei stagnante şi toxice din diferite organe şi meridiane. Aşadar, este o metodă bună de reîncărcare a „bateriilor" dumneavoastră cu energie şi de umplere a rezervelor de energie. Este o practică eficientă şi pentru cultivarea controlului volițional asupra energiei, pentru dezvoltarea facultăților vizualizării şi voinței şi pentru învățarea modului în care se poate vedea şi simți cum intră energia în corp, cum iese şi cum circulă prin interiorul acestuia.

Integrarea corpului şi a respiraţiei

Stabilirea unei sincronizări perfecte a mişcărilor ritmice lente ale corpului cu valurile adânci, ciclice, ale respiraţiei constituie un punct principal de atenţie în formele de qi gong prin mişcare. În toate exerciţiile de acest tip, respiraţia este cea care impune ritmul întotdeauna, iar corpul o urmează. Pe măsură ce respiraţia devine mai profundă şi mai prelungită, mişcările corpului devin mai lente şi mai atente, mintea dirijând cele două aspecte ale practicii.

Pentru majoritatea exerciţiilor, dacă nu există alte indicaţii, mişcările ascendente şi cele spre interior ale braţelor şi capului sunt efectuate în timpul fazei de inspiraţie. Mişcările descendente şi cele spre exterior sunt realizate în timpul fazei de expiraţie. De exemplu, dacă un exerciţiu necesită ca braţele să fie ridicate deasupra capului, mişcarea este realizată în timpul inspiraţiei, iar braţele coboară din nou în punctul din care au plecat, în timpul expiraţiei. În acelaşi mod, braţele sunt trase spre interior, spre corp în timpul inspiraţiei şi extinse prin îndepărtarea de corp în timpul expiraţiei.

Dacă se foloseşte comprimarea şi sunt aplicate şi cele trei blocări la terminarea inspiraţiei, această fază a respiraţiei are loc la jumătatea mişcării corporale, atunci când braţele sunt complet întinse în sus sau aduse aproape de trunchi. Pauza scurtă a respiraţiei, care se face între finalul expiraţiei şi începutul următoarei inspiraţii, are loc atunci când braţele şi mâinile au încheiat deja un ciclu complet de mişcare şi au revenit la poziţia iniţială.

Pentru a folosi mişcările corpului în dirijarea energiei mobilizate prin respiraţie, este esenţial să se menţină sincronizarea ritmică a corpului şi respiraţiei pe toată perioada exerciţiului, iar acest lucru necesită atenţie concentrată şi prezenţă de spirit. Imediat ce mintea devine preocupată de gânduri sau este distrasă de stimuli externi, corpul şi respiraţia îşi pierd sincronizarea, iar energia se împrăştie.

Integrarea energiei şi a respiraţiei

În formele de practică qi gong prin nemişcare, în care corpul rămâne imobil, respiraţia trebuie să fie sincronizată perfect cu mişcarea energiei în loc de mişcarea corpului. Acest lucru se realizează prin utilizarea facultăţilor mentale ale vizualizării şi voinţei şi prin elaborarea unui simţ al mişcării energiei în corp, ca în cazul „respiraţiei prin porţile energetice" despre care am vorbit mai sus.

În timpul inspiraţiei, trebuie să vizualizaţi şi să încercaţi să simţiţi cum se ridică energia prin diferite canale din sistem sau cum intră în sistem prin intermediul porţilor. În timpul expiraţiei, energia coboară prin sistem sau iese prin porţi. Este important să distingeţi între energia care se mişcă în interiorul sistemului şi cea care intră şi iese din sistem prin intermediul diferitelor porţi. De exemplu, în timpul inspiraţiei energia se ridică prin Canalul Conducător, de-a lungul coloanei vertebrale, din zona sacrală spre creier, iar în timpul expiraţiei coboară prin Canalul Concepţiei, prin faţă, de la creier spre abdomenul inferior. Totuşi, atunci când energia e atrasă prin poarta din creştetul capului în timpul inspiraţiei, aceasta se deplasează în jos spre abdomenul inferior, iar când este eliminată prin aceeaşi poartă în timpul expiraţiei, circulă în sus, spre cap. Cu alte cuvinte, atunci când energia este deplasată *în interiorul* sistemului, inspiraţia coincide cu mişcarea ascendentă, iar când energia este deplasată *înăuntrul* şi *în afara* sistemului, inspiraţia coincide cu intrarea şi expiraţia cu ieşirea energiei, indiferent de faptul că această energie se deplasează în sus sau în jos faţă de poartă după momentul intrării în sistem.

Dacă se utilizează comprimarea şi se aplică cele trei blocări în timpul respiraţiei, vizualizaţi şi încercaţi să simţiţi cum se acumulează şi se condensează energia în punctul în care o direcţionează mintea după încheierea inspiraţiei. În timpul scurtei pauze dintre expiraţie şi următoarea inspiraţie, energia încetează să se deplaseze.

Acestea sunt doar indicaţii generale pentru practica prin nemişcare. În timp ce în cazul exerciţiilor prin mişcare armonia corpului şi a respiraţiei este crucială pentru succesul mobilizării şi direcţionării energiei prin corp, în cazul practicii prin nemişcare armonia energiei cu respiraţia nu e la fel de importantă, deoarece energia reacţionează, în

primul rând, la comenzile minţii în practica în poziţie şezând. Aşadar, dacă persoana respectivă şi-a dezvoltat facultăţi puternice de vizualizare şi voinţă, îşi poate mobiliza şi dirija cu uşurinţă energia doar cu ajutorul minţii, fără să folosească respiraţia ca ajutor. În acest caz, respiraţia rămâne pe „pilot automat", în fundal, în timp ce mintea lucrează direct cu energia. Pentru începători însă, integrarea respiraţiei şi a energiei astfel încât să se deplaseze împreună facilitează lucrul cu energia în practica meditaţiei prin nemişcare.

Capitolul 8

Precepte de practică: principii, indicaţii şi atenţionări

Într-un cuvânt, principiul de îndrumare în practica qi gong este „Tao", „Calea" naturii şi a universului. Ordinea naturală şi legile universale care guvernează mişcările stelelor şi planetelor, mişcările ciclice ale anotimpurilor şi timpului, suflul vântului şi curgerea apei, fazele lunii şi mareele, predomină şi în universul microcosmic al corpului uman, reglându-i „râurile" de sânge şi „vântul" respiraţiei, modelând „munţii" de muşchi şi „mineralele" oaselor şi dictând ritmurile creşterii şi degradării, vieţii şi morţii. Qi gong oferă o metodă convenabilă şi eficientă prin care Umanitatea se poate armoniza cu puterile Cerului (cosmosului) şi Pământului (naturii), restabilind, astfel, echilibrul primordial pe care artificiile vieţii civilizate îl strică atât de uşor. Cu cât fiinţele umane devin mai avansate din punct de vedere tehnologic, cu atât se îndepărtează mai mult de armonia cu natura. Deşi un individ nu poate face nimic pentru a inversa cursul pe care îl urmează civilizaţia umană în ansamblu, orice persoană îşi poate restabili cu uşurinţă legătura primordială cu natura şi cosmosul, prin simpla practicare a artei qi gong.

Conform credinţelor tradiţionale chineze despre sănătate, toate bolile şi degenerările la nivelul corpului pot fi puse pe seama dezechilibrelor energetice fundamentale. Aşadar, modul de tratare şi de prevenire a bolilor şi deteriorării constă în restabilirea şi menţinerea echilibrului natural în sistemul energetic uman. Qi gong realizează acest lucru prin stabilirea rezonanţei armonice între câmpul energetic personal al unui individ şi câmpurile energetice superioare ale naturii şi cosmosului, fie prin practică individuală, fie prin transmiterea energiei emise de un maestru. Aceasta aduce ordinea naturală şi echilibrul universal în sistemul

uman dezordonat şi dezechilibrat. O realitate fundamentală a vieţii este aceea că, atunci când o parte a sistemului uman îşi pierde sincronizarea cu elementele corespondente din natură şi nu mai respectă modelul stabilit de matricea creatoare a universului, sănătatea are de suferit, vitalitatea e secătuită şi ordinea naturală a vieţii este tulburată. Singura modalitate de corectare a acestei situaţii constă în restabilirea legăturii între sistemul energetic dezechilibrat al individului bolnav şi energiile echilibrate în mod natural ale câmpurilor mai puternice, pentru a repune peisajul intern al corpului în concordanţă cu modelele universale ale naturii. Qi gong face exact acest lucru.

În timp ce metodologia qi gong se axează pe coordonarea ritmică a corpului şi respiraţiei, a echilibrului şi posturii, a inspiraţiei şi expiraţiei, agentul principal implicat în practică este mintea. Mintea este cea care uneşte corpul şi respiraţia în qi gong şi care aduce Tao universal al naturii şi cosmosului în tărâmul personal al sistemului uman individual. Pentru acest lucru, mintea trebuie să respingă multe dintre obiecţiile ridicate de orgoliu şi de emoţii, care sunt obişnuite să comande energiile umane pentru scopurile lor particulare - scopuri ce sunt aproape întotdeauna neproductive pentru sănătate, longevitate şi dezvoltare spirituală. Pentru a evita ca orgoliul şi emoţiile să consume energie şi să distragă atenţia în timpul practicii, trebuie să avem în vedere câteva dintre cele mai importante principii ale echilibrului şi armoniei care definesc Tao şi să le folosim ca indicaţii pentru lucrul cu energia în qi gong.

Principiile călăuzitoare ale echilibrului şi armoniei

Mişcarea şi nemişcarea

Mişcarea şi nemişcarea sunt polii complementari ai mobilităţii, elementele yin şi yang ale mişcării. Unul dintre preceptele de bază ale practicii qi gong este acela de a găsi stabilitatea perfectă, echilibrul ideal între mişcare şi nemişcare. Pentru a face acest lucru, trebuie să „căutăm mişcarea în nemişcare" şi „nemişcarea în mişcare". Integrarea mişcării şi a nemişcării constituie un principiu important în toate stilurile de practică qi gong, doarece undeva, între starea de mişcare şi imobilitate, acţiune şi inacţiune, *schimbare şi continuitate, există un punct precis*, de echilibru perfect şi armonie, în care forma şi funcţia fuzionează. Într-adevăr,

fizica modernă dovedeşte că, de fapt, nu există starea de nemişcare absolută, deoarece toate fenomenele şi obiectele se rezumă la energia care oscilează în câmpuri polare. Astfel, ceea ce căutăm în qi gong este gradul ideal de oscilaţie, pulsaţia perfectă care sintonizează ritmurile umane ale corpului, respiraţiei şi minţii pe aceeaşi coardă armonioasă a unităţii şi le echilibrează cu ritmurile universale ale naturii şi cosmosului.

În şcoala chineză de arte marţiale interne de stil „uşor", fuziunea nemişcării interioare cu mişcarea exterioară constituie cheia generării puterii, deoarece nemişcarea şi seninătatea spiritului sunt condiţiile necesare pentru ca mintea să exercite controlul asupra energiei, pe măsură ce corpul se mişcă.

Interiorul şi exteriorul

Atunci când practicaţi qi gong, este important să aveţi în vedere legăturile strânse dintre aspectul interior şi cel exterior. În viziunea obişnuită corpurile noastre delimitează o graniţă foarte clară, concretă, între „interiorul" nostru şi lumea din exterior, dar din punctul de vedere al artei qi gong, nu există nici o limită precisă între sistemul energetic uman şi câmpurile energetice externe, deoarece toate câmpurile energetice se intersectează şi interacţionează. În plus, sistemul energetic uman, ca întreg, constituie o replică microscopică a câmpurilor superioare de forţe ale naturii şi cosmosului, iar sistemul uman reacţionează aşadar prin rezonanţă armonică la forţele vibrante ale sistemelor superioare. De fapt, unul dintre cele mai eficiente moduri de reechilibrare a sistemului energetic uman prin qi gong constă în stabilirea rezonanţei armonice între energiile interne ale sistemului uman şi energiile externe ale naturii şi cosmosului.

Un alt mod în care practica qi gong funcţionează pentru a uni şi echilibra factorii interni şi externi constă în „exersarea" mentală a reţelei invizibile de meridiane energetice, prin antrenarea corpului la interior şi prin controlarea respiraţiei la exterior. Corpul fizic extern devine, astfel, o cale de acces pentru lucrul cu energia şi echilibrarea energiei interne a corpului, iar echilibrarea energiilor interne dictează, la rândul ei, starea de sănătate şi vitalitate funcţională a părţilor fizice externe. Alchimia internă a esenţei, energiei şi spiritului poate fi catalizată şi controlată din punct de vedere extern, echilibrând corpul, respiraţia şi mintea prin qi gong. Totuşi, din moment ce energia, şi nu

materia, este „ingredientul activ" fundamental în alchimia internă din qi gong, factorii interni şi externi sunt elemente integrale ale practicii, care se intersectează şi interacţionează în mod constant şi care aşadar nu pot fi separate.

Găsirea centrului

Pentru ca un element să aibă echilibru, trebuie să aibă un centru cu rol de punct de echilibru. În sistemul uman, punctul central de echilibru atât pentru corp, cât şi pentru energie este aşa-numitul „câmp al elixirului inferior" (*dan-tien*) sau „marea energiei" (*qi-hai*), localizat în abdomenul inferior, chiar sub ombilic, în spatele acestuia. Din punct de vedere anatomic, acest punct este localizat exact în mijlocul triunghiului format prin intersectarea unei linii trasate între ombilic şi Poarta Vieţii, care se află exact în partea opusă ombilicului, pe coloana vertebrală, cu alte două linii trasate din ombilic şi din Poarta Vieţii în jos, spre punctul Confluenţei Yin din perineu. Din punct de vedere energetic totuşi, întregul tract digestiv inferior, inclusiv intestinul gros şi cel subţire, constituie centrul de echilibru pentru sistemul uman, deoarece aceste ţesuturi au o mare capacitate de stocare a energiei.

Integrarea posturii adecvate, a mişcării corporale ritmice şi a respiraţiei abdominale profunde în qi gong depind toate de conştiinţa concentrată asupra echilibrului direcţional în corp – din cap până în picioare, din faţă în spate, din stânga în dreapta. Toate aceste axe de echilibru în qi gong îşi au adevăratul centru în partea inferioară a *dan-tien* şi toate posturile şi mişcările folosite în exerciţiile prin mişcare se axează pe acest punct de echilibru, în timp ce în formele de practică prin nemişcare el constituie fundamentul central al stabilităţii în toate posturile de meditaţie. Un motiv pentru care este atât de important să menţineţi o postură a Calului (v. p. 195) solidă şi stabilă pentru practica în picioare este să vă asiguraţi că majoritatea greutăţii corporale este suportată de coapse, permiţând, astfel, pelvisului şi zonei sacrale, ce găzduiesc centrul de echilibru, să se rotească şi să transleze liber în toate direcţiile în timpul practicii, pentru a menţine un echilibru direcţional constant.

Uşor, lent şi lin

Aceste trei cuvinte rezumă calităţile esenţiale ale exerciţiilor qi gong. Uşurinţa (*rou*) a fost considerată întodeauna a fi o calitate esenţială în Tao. După cum afirmă *Tao te qing* :

Nimic sub soare nu este mai flexibil decât apa ;
Dar, atunci când atacă lucrurile dure şi rezistente,
Nu este unul care să poată triumfa.
Că lucrurile flexibile biruie asupra celor rezistente
Şi că uşorul învinge greul
Este un fapt cunoscut de toată lumea
Dar pe care nimeni nu îl foloseşte.

Puterea uşurinţei este fundamentul artelor marţiale chineze interne sau de stil „uşor”, care depăşesc puterea brută a muşchilor puternici cu forţa invincibilă a energiei uşoare, adaptabile. Din nou, *Tao te qing* clarifică acest element :

Cele zece mii de creaturi şi toate plantele şi copacii
Sunt adaptabile şi uşoare în viaţă,
Dar aspre şi uscate în moarte.
Într-adevăr, a fi rigid şi dur este calea morţii ;
A fi uşor şi adaptabil este calea vieţii.

Din punct de vedere fizic, a fi uşor înseamnă a fi complet relaxat (*sung*). Canalele energetice se deschid şi energia curge liber prin ele doar în acele părţi ale corpului care sunt menţinute într-o stare de relaxare completă. Orice tip de tensiune reduce imediat fluxul de energie spre acea parte a corpului. Menţinerea ritmului foarte lent (*man*) este una dintre modalităţile de a ajuta la păstrarea unei stări uşoare, relaxate. Un alt motiv pentru mişcările încete în qi gong este menţinerea corpului în sincronizare cu mişcarea ascendentă şi cea descendentă a respiraţiei, care devine foarte profundă, prelungită şi lentă în timpul practicii. Mişcările lente, calculate înlesnesc şi concentrarea mentală şi sincronizează întregul sistem cu pulsaţia profundă, de frecvenţă redusă, a pământului, care vibrează cu o frecvenţă de 7,8 Hz (cicluri pe secundă), mult mai încet decât oscilează orice sistem uman normal, în timpul activităţilor zilnice obişnuite. Când e vorba despre qi gong, este foarte adevărat că „graba strică treaba”.

Mişcările line (*sun*), ritmice reprezintă al treilea parametru al exerciţiilor qi gong. Asemenea planetelor care se învârt în jurul Soarelui şi Lunii, ce se învârte în jurul Pământului, asemenea pisicilor care merg şi peştilor care înoată, toate mişcările din qi gong sunt efectuate foarte lin, fără greşeală, fiecare pas ducând în mod natural la următorul, fără nici un efort vizibil şi fără grabă. Mişcările abrupte, furtunoase şi schimbările bruşte de ritm nu îşi au locul în practica qi gong, deoarece împiedică fluxul liber şi tranziţiile line ale energiei pe care exerciţiile qi gong sunt menite să le inducă.

Echilibrarea concomitentă a corpului, respiraţiei şi minţii

Corpul, respiraţia şi mintea sunt manifestările temporale ale esenţei, energiei şi spiritului primordiale ; aducând aceste trei aspecte postnatale ale existenţei umane într-o stare de echilibru prin qi gong, se induce un echilibru similar şi la nivel primordial. Echilibrarea corpului e cea mai uşoară dintre cele trei, deoarece este cea mai concretă. Aceasta se realizează prin efectuarea unei serii de exerciţii de eliberare şi *stretching* care relaxează complet corpul, stimulează circulaţia şi deschid canalele energetice. Echilibrarea respiraţiei se rezumă la a învăţa cum să respirăm corect, astfel încât respiraţia să devină profundă, prelungită, lentă şi uniformă şi să fie controlată de diafragmă, şi nu de piept. Atunci când respiraţia este echilibrată, toate celelalte funcţii vitale ale corpului se supun acestui echilibru.

Dar echilibrarea minţii este o sarcină oarecum mai dificilă şi mai subtilă, deoarece nu se lucrează cu nimic tangibil. Aşadar, cel mai bun mod de echilibrare a minţii constă în concentrarea atenţiei în totalitate asupra echilibrării corpului şi respiraţiei. În primul rând, este important să vă daţi seama că mintea „respiră" şi ea. Dar, în loc să respire aer sau energie, mintea respiră gânduri şi sentimente, care urcă şi coboară continuu, asemenea valurilor oceanului. Prin urmare primul pas pentru echilibrarea minţii constă în a recunoaşte gândurile şi sentimentele drept ceea ce sunt în realitate – respiraţia naturală a conştiinţei – şi a le lăsa să treacă fără a încerca să le reţineţi sau să fiţi distras de ele.

A încerca să reprimaţi gândurile sau să le reţineţi este ca şi cum aţi încerca să vă ţineţi respiraţia : vă dezechilibrează întregul sistem şi împiedică fluxul liber al energiei. Dacă nu acordaţi o atenţie deosebită gândurilor, acestea, pur şi simplu, apar şi dispar în mod natural, asemenea

norilor de pe cer sau bulelor din apa minerală. Atenţia dumneavoastră este cea care le dă gândurilor puterea de a vă distrage mintea şi de a vă dezechilibra sistemul energetic, deci cea mai bună metodă de a preveni acest lucru e să vă menţineţi atenţia ocupată, concentrând-o asupra diferitelor puncte de echilibru ale posturii, mişcării şi respiraţiei, lăsând gândurile şi sentimentele, pur şi simplu, să urce şi să coboare asemenea valurilor dintr-un ocean îndepărtat, ce se află undeva, în fundalul peisajului dumneavoastră mental.

Zona sacrală şi creierul mare

De-a lungul discuţiei noastre despre qi gong, ca şi în toate textele chineze tradiţionale scrise pe acest subiect, se menţionează frecvent câmpul elixirului inferior din zona sacrală şi câmpul elixirului superior din creier, dar există foarte puţine menţiuni ale câmpului elixirului median din plexul solar. Toate formele de qi gong, atât cele prin mişcare, cât şi cele prin nemişcare, se concentrează asupra rafinării energiei din regiunea sacrală şi ridicarea ei de-a lungul coloanei vertebrale spre cap, pentru a hrăni vitalitatea spirituală. Câmpul elixirului median este analizat rareori.

Există un motiv întemeiat pentru acest lucru. Câmpul elixirului inferior adăposteşte energiile fundamentale şi instinctele naturii, cum ar fi apetitul pentru mâncare, instinctele noastre de supravieţuire şi dorinţa sexuală. În microcosmul sistemului uman, regiunea sacrală reprezintă puterea Pământului. Câmpul elixirului superior din creier este sălaşul conştiinţei spirituale prenatale, al minţii postnatale şi al diferitelor funcţii cerebrale, toate acestea reprezentând puterea Cerului în sistemul uman. Câmpul elixirului median, localizat chiar sub inimă, adăposteşte conştiiţa unică a Umanităţii, inclusiv orgoliul, emoţiile şi toate complexităţile naturii umane. Inscripţiile descoperite în China pe nişte tăbliţe de jad vechi de 2 000 de ani afirmă : „Energia celestă este activată deasupra, energia terestră dedesubt". Regiunea sacrală şi creierul mare sunt lăcaşele energiilor terestre şi celeste în corpul uman, fiind elementele microcosmice corespondente ale Pământului şi Cerului în cadrul sistemului uman, în timp ce plexul solar este sălaşul energiilor Umanităţii (emoţiile şi orgoliul).

Energia sexuală – ca toate energiile animalice fundamentale ale regiunii sacrale – sunt, prin natura lor, fundamental pure şi, prin urmare,

nu produc nici un fel de probleme atât timp cât rămân echilibrate în mod adecvat şi sunt exprimate în mod natural. Problemele apar numai când aceste energii ajung să fie controlate de emoţii şi de orgoliu, care le folosesc pentru tot felul de scopuri deviante, de multe ori periculoase, ce se dovedesc adesea a fi contraproductive pentru sănătate şi longevitate. Atunci când se întâmplă acest lucru, emoţiile ne sărăcesc de astfel de energii puternice şi produc dezastre în viaţa noastră, iar mintea are de-a face cu problemele încurcate pe care le creează orgoliul în viaţă şi în relaţiile pe care le avem atunci când i se permite să capteze aceste energii inferioare. Simţurile („Cei Cinci Hoţi") şi emoţiile noastre („Capul-răutăţilor") ne sustrag puterea şi o consumă în activităţi care ne distrug sănătatea, ne scurtează viaţa şi ne umbresc conştiinţa spirituală, ducându-ne în ispită, ceea ce ne poate face să ajungem în închisoare, în spital sau ne poate băga în mormânt înainte de vreme.

Totuşi, o cantitate enormă de putere potenţială este stocată în energiile sacrale, mai ales în energia sexuală, şi această putere, dacă e transformată şi utilizată corect prin intermediul lucrului intern cu energia, poate fi folosită pentru conservarea sănătăţii şi prelungirea vieţii şi poate imprima un impuls puternic în direcţia dezvoltării spirituale. Natura a conceput intenţionat energia sexuală atât de puternică, pentru a asigura autopropagarea eternă a speciei şi nu există nici o putere în univers decât puterea de a genera viaţă. Taoiştii ştiu de multă vreme că energia sexuală, la bine şi la rău, este cea mai puternică forţă din sistemul energetic uman şi, în consecinţă, au elaborat practici pentru stăpânirea acestei puteri pentru sănătate, longevitate şi dezvoltare spirituală şi pentru a o împiedica să ne determine să acţionăm în moduri care sunt contraproductive.

Înfrânarea totală a sexualităţii şi a altor dorinţe fundamentale, aşa cum se obişnuieşte în atât de multe ordine religioase, nu numai că produce frustrare emoţională acumulată ce poate erupe brusc, asemenea unui vulcan, ci îl şi privează pe individ de cea mai mare sursă de putere pe care o deţine. Practicile qi gong au fost aşadar concepute pentru a ridica energiile sacrale şi a le pune în circulaţie prin Canalul Conducător, care se află de-a lungul coloanei vertebrale, a le tranforma în forme superioare de energie şi a le direcţiona în câmpul elixirului superior din cap, pentru a hrăni vitalitatea spirituală. Câmpul elixirului median este, de obicei, evitat în această mişcare ascendentă a energiei dinspre zona sacrală spre creierul mare, pentru a preîntâmpina aprinderea emoţiilor şi devierea acestei energii puternice spre scopurile aberante ale orgoliului.

Totuşi, atunci când energia sacrală intră în circulaţia generală prin canalele sistemului energetic uman, mai devreme sau mai târziu este inevitabilă atingerea câmpului elixirului median, dar nu înainte ca Focul ei să fi fost răcit şi rafinat în Apa câmpului elixirului superior din cap. Iată cum fucţionează mecanismul: energia sacrală este, mai întâi, ridicată de-a lungul coloanei vertebrale, direct spre cap, evitând câmpul elixirului median din plexul solar; în procesul ridicării şi rafinării acestei energii, Focul energiilor sexuale şi al altor energii inferioare este transformat în Apă de către energia spirituală. După ce a trecut prin câmpul elixirului superior, pentru a hrăni spiritul, această energie de Apă este apoi coborâtă din nou prin partea din faţă a corpului, prin Canalul Concepţiei, spre câmpul elixirului inferior şi, în traiectoria sa, trece şi prin câmpul elixirului median din plexul solar. Având în vedere că a fost deja rafinată în Apă, această energie nu mai inflamează emoţiile cu pasiune sexuală brută, agresivitate şi alte instincte animalice, şi nici nu tentează orgoliul cu desfrânarea. În schimb, are o influenţă echilibrantă, calmantă şi înălţătoare din punct de vedere spiritual asupra acestui centru energetic volatil şi emoţional.

Emoţiile umane îşi au, cu siguranţă, rolul lor în viaţă, mai ales în relaţiile personale, iar orgoliul este singura etichetă de identificare pe care o are individul în societate. Dar dacă li se permite să preia controlul arsenalului de energii inferioare pe care le deţine corpul, fără îndrumarea înţelepciunii superioare a spiritului, ajung, în mod invariabil, să provoace neplăceri atât pentru noi, cât şi pentru cei din jurul nostru. Astfel, unul dintre preceptele majore ale echilibrului şi armoniei în qi gong afirmă că energiile puternice ale zonei sacrale trebuie să fie ţinute sub controlul strict al creierului mare, astfel încât să poată fi folosite în scopuri pozitive, cum ar fi dezvoltarea spirituală. Pe măsură ce puterea spirituală devine din ce în ce mai mare prin intermediul acestei practici, controlul minţii asupra energiilor inferioare ale corpului devine şi el din ce în ce mai puternic, uşurând din ce în ce mai mult dominarea acestor energii. În viaţă, avem nevoie de toată energia pe care o putem acumula, mai ales pentru practici spirituale superioare, aşa că nimeni nu îşi poate permite cu adevărat să piardă aceste energii inferioare. De aceea este atât de important să le rafinaţi şi să le reciclaţi prin alchimia internă a lucrului cu energia şi să le împiedicaţi să cadă victime celor „Cinci Hoţi" şi „Capului-răutăţilor".

Întâietatea energiei

Orice echilibru şi armonie din univers se realizează la nivel energetic. Echilibrul forţelor nucleare este cel care menţine atomii şi moleculele legate între ele pentru a forma materia, forţele electromagnetice sunt cele ce determină stabilitatea şi schimbarea atunci când câmpurile polare se intersectează şi interacţionează, iar starea de echilibru din sistemul uman e cea care controlează sănătatea fizică şi mentală. Fizica ne învaţă că toate formele de materie se rezumă, în cele din urmă, la oscilaţii de energie pe diferite frecvenţe, în timp ce metafizica ne arată că energia este şi un element principal prin care mintea îşi manifestă controlul asupra materiei şi îşi exprimă puterea creatoare. Energia este aşadar elementul fundamental al universului, cărămida de bază a întregii materii şi puntea multifuncţională dintre corp şi minte.

Şcoala internă de arte marţiale chineze are o veche maximă : „Foloseşte patru uncii de forţă pentru a răsturna o mie de livre de greutate". Acesta este principiul esenţial al echilibrului implicat în Tai Chi Chuan, Pa Kua, Judo şi Aikido. Atunci când energia este echilibrată adecvat şi aplicată corect, e necesară doar o cantitate mică pentru a devia forţa ameninţătoare a unor obiecte foarte mari. Acelaşi principiu se aplică şi în alchimia internă : atunci când energia internă este echilibrată adecvat şi circulă, ea poate să depăşească orice obstacol care apare la nivelul corpului fizic, să dizolve tumorile rezistente, să restructureze ţesuturile lezate şi să restabilească funcţiile vitale normale. Energia este o unealtă extrem de eficientă pentru repararea corpului fizic şi devine şi mai puternică atunci când lumina conştiinţei e concentrată asupra ei în timpul practicii.

Integrarea

Integrarea este un precept-cheie al echilibrului şi armoniei la toate nivelurile practicii qi gong. În loc să se separe totul în ramuri diferite, prin qi gong se încearcă realizarea unei integrări generale a tuturor factorilor şi forţelor implicate în practică. Astfel, cele Trei Comori ale esenţei, energiei şi spiritului, precum şi manifestările lor temporale la nivelul corpului, respiraţiei şi minţii sunt toate integrate prin intermediul practicii qi gong, într-o stare unificată de echilibru funcţional şi

armonie, iar acea stare este integrată, la rândul ei, în pulsaţia ritmică a naturii şi în transformările ciclice ale cosmosului. Energia sexuală, care, în anumite tradiţii spirituale, este respinsă şi eliminată din practică, e integrată şi ea în curentul principal al lucrului cu energia interioară în qi gong, stăpânind, astfel, puterea sa extraordinară pentru sănătate, longevitate şi scopuri spirituale superioare. Practica se întinde de la meditaţie, respiraţie şi exerciţii fizice la dietă şi sex, muncă şi joacă, integrând fiecare aspect al vieţii cotidiene cu aceleaşi principii ale echilibrului şi armoniei care predomină în practicile principale.

Atunci când stăpâniţi puterea universului prin qi gong, aveţi de-a face cu aceeaşi forţă fundamentală care însufleţeşte fiecare organism viu şi cu aceeaşi energie elementară ce creează stelele şi galaxiile, atomii şi moleculele. Singura modalitate de a avea acces la această putere constă în a trece dincolo de limitele obişnuite ale entităţii pe care o considerăm, de obicei, a fi „personalitatea" individuală şi a integra complet toate aspectele fiinţei noastre cu sursele ei macrocosmice din univers. Pentru a face acest lucru, trebuie să respiraţi nu numai prin intermediul corpului, ci şi cu ajutorul minţii, apoi să vă extindeţi respiraţia, pentru a respira împreună cu întreaga planetă şi cu tot universul. Aceasta este integrarea.

Elemente importante ale practicii

Atunci când practicaţi qi gong, următoarele elemente pot servi ca indicaţii generale pentru a avea beneficii maxime de pe urma practicii şi pentru a vă menţine corpul, respiraţia şi mintea într-o stare de echilibru şi armonie funcţională necesară pentru amplificarea şi reglarea sistemului energetic uman, cu ajutorul puterii universului.

Indicaţii generale

1. Practicaţi întotdeauna după formatul în trei etape : încălzirea, practica principală şi relaxarea. Etapa de încălzire echilibrează corpul, respiraţia şi mintea în vederea pregătirii pentru practica principală a mobilizării şi deplasării energiei, iar etapa de relaxare colectează şi depozitează energia în centrul câmpului elixirului inferior din abdomen. Dacă începeţi practica fără o pregătire preliminară adecvată, sistemul dumneavoastră

nu va fi echilibrat corespunzător pentru a lucra cu energia şi, dacă nu luaţi măsuri pentru colectarea şi depozitarea energiei pe care aţi generat-o, o mare parte din această energie se va împrăştia şi se va pierde.

2. Integraţi practica în rutina dumneavoastră zilnică şi exersaţi cu regularitate. Dacă exersaţi doar sporadic, canalele dumneavoastră nu vor rămâne deschise şi sistemul îşi va pierde sincronizarea cu natura şi cosmosul. Doar prin intermediul practicii regulate veţi putea obţine beneficiile cumulative pe care le oferă qi gong. Chiar dacă nu aveţi timp să exersaţi mai mult de 15 sau 20 de minute pe zi, atâta vreme cât faceţi acest lucru zilnic, tot veţi reuşi să vă bucuraţi de beneficiile oferite de qi gong, deşi o veţi face într-un ritm mai lent decât o persoană care dedică mai mult timp pentru practică.

3. Qi gong nu este un „glonţ magic" care vă va rezolva imediat toate problemele, mai ales dacă aveţi un stil de viaţă dezechilibrat. Funcţionează cel mai bine atunci când este practicat ca parte integrantă a unui sistem general de îngrijire a sănătăţii, cunoscut în tradiţia taoistă sub numele de *yang-sheng dao*, „Tao pentru Cultivarea Vieţii". Acest sistem include dieta, disciplina sexuală, folosirea cumpătată a suplimentelor din plante medicinale şi a celor nutritive, o atitudine pozitivă faţă de viaţă, echilibru emoţional şi alţi factori care menţin starea de sănătate şi protejează viaţa. Dacă încercaţi să vă folosiţi de qi gong pentru a contracara efectele negative ale obiceiurilor alimentare proaste, ale activităţilor sexuale necugetate şi ale altor tipuri de comportament neglijent ce vă distrug sănătatea şi vă scurtează viaţa este ca şi cum aţi încerca să vă spălaţi păcatele dând bani o dată pe săptămână într-un templu sau într-o biserică, pentru a reveni după aceea exact la obiceiurile pe care încercaţi să le compensaţi prin donaţia dumneavoastră. Practicat în contextul unui program de sprijin care cultivă fiecare aspect al vieţii, qi gong este cea mai puternică unealtă din întregul arsenal *yang-sheng*. Fără contextul respectiv, este doar un truc folosit pentru întârzierea efectelor negative inevitabile ale obiceiurilor autodistructive.

4. Nu implicaţi problemele vieţii dumneavoastră cotidiene în practica qi gong, dar aduceţi rezultatele practicii în viaţa dumneavoastră zilnică. Acest lucru vă va rezolva, treptat, toate problemele şi va integra toate aspectele vieţii dumneavoastră cu practica.

Aspecte importante pentru corp

1. Coloana vertebrală este cea mai importantă parte a corpului dumneavoastră în practica qi gong. Cunoscută sub numele de „Scara spre Cer", are rolul de conductă pentru energiile inferioare din zona sacrală (ale Pământului), pe care le ridică spre centrii energetici superiori din creier (Cer). Este pivotul central al echilibrului pentru tot trunchiul şi pentru cap şi conductorul semnalelor nervoase de la creier la corp. Pentru a obţine în practică rezultate optime, coloana vertebrală trebuie să fie întotdeauna dreaptă şi menţinută în aliniere perfectă cu gâtul şi capul, iar fesele trebuie să fie contractate puţin spre interior, pentru a reduce curbura de la nivelul zonei inferioare a coloanei. Încercaţi să vă menţineţi şira spinării flexibilă şi receptivă la mişcarea sincronizată cu restul corpului, prin relaxarea muşchilor aflaţi de-a lungul coloanei şi menţinerea vertebrelor aliniate uniform. Relaxarea şi eliberarea coloanei vertebrale constituie unul dintre obiectivele principale ale fazei de încălzire a practicii.

2. Cele mai tensionate părţi ale corpului uman sunt, de obicei, umerii şi zona gâtului. Tensiunea de la acest nivel blochează fluxul liber de energie din coloana vertebrală spre cap, care, la rândul său, „scurtcircuitează" circulaţia din Orbiltele Microcosmică şi Macrocosmică (v. pp. 254-255). Încercaţi să vă menţineţi umerii liberi şi muşchii gâtului relaxaţi în timpul unei şedinţe de practică qi gong, chiar dacă acest lucru înseamnă că trebuie să luaţi o scurtă pauză şi să efectuaţi unul dintre exerciţiile de încălzire pentru eliberarea umerilor.

3. Limba este puntea care uneşte terminalele Canalelor Conducător şi al Concepţiei în intersecţia lor din cerul gurii. Aceste canale, care dirijează Orbita Microcosmică a circulaţiei energetice, se întâlnesc chiar sub nas, deci, dacă vă ţineţi limba puţin apăsata pe cerul gurii, în spatele dinţilor de sus, va forma o punte pentru ca energia internă să curgă din cap spre gât şi piept şi să coboare în continuare spre abdomenul inferior.

4. Orice articol de îmbrăcăminte purtat în timpul practicii qi gong devine parte funcţională a corpului persoanei respective. Fibrele sintetice cum sunt nailonul şi poliesterul au tendinţa de a avea rolul de izolatori, blocând fluxul liber de energie de-a lungul suprafeţei corpului şi împiedicând schimbul de energie între sistemul uman şi câmpurile

energetice externe. Fibrele naturale, ca bumbacul, lâna şi, mai ales, mătasea, sunt buni conductori de energie şi, de aceea, toate hainele purtate în timpul practicii qi gong trebuie să fie confecţionate din astfel de materiale. Celălalt aspect al îmbrăcămintei care influenţează lucrul cu energia este culoarea. Culorile închise şi dense, cum sunt negrul, maroul şi griul, au tendinţa de a opri energia, împiedicând, astfel, curgerea sa liberă, în timp ce culorile deschise şi strălucitoare, cum sunt albul, albastrul deschis, rozul, verdele deschis, roşul închis şi galbenul, permit ca energia să circule liber. Albul a fost întotdeauna culoarea tradiţională pe care au ales-o yoghinii în India şi practicienii artelor marţiale în China, deoarece reflectă şi transmite energie. Dacă doriţi să maximalizaţi mişcarea sau energia în practica dumneavoastră, purtaţi întotdeauna culori deschise, şi niciodată negru.

5. Înainte de practică îndepărtaţi toate obiectele metalice de pe corpul dumneavoastră, cum ar fi ceasurile, brăţările şi lanţurile. Unul sau două inele mici nu vor avea o influenţă prea mare, deşi este mai bine să fie îndepărtate şi acestea. Metalul are tendinţa de a opri energia, astfel încât, dacă purtaţi un obiect metalic în jurul gâtului sau al încheieturilor mâinilor, acolo unde fluxul de energie este puternic, metalul va atrage această energie în structura sa şi va reduce fluxul disponibil pentru sistemul dumneavoastră. În ceea ce priveşte ceasurile, chiar dacă nu exersaţi, nu trebuie să purtaţi niciodată un ceas cu cristale de cuarţ, deoarece oscilaţiile pe frecvenţe înalte din mecanismul cristalin dezechilibrează oscilaţiile naturale ale energiei umane, mai ales la nivelul încheieturilor mâinilor, acolo unde impulsurile energetice sunt deosebit de sensibile. Ceasurile mecanice tradiţionale nu produc astfel de probleme.

6. Exersaţi întotdeauna pe stomacul gol şi cu vezica golită, iar dacă simţiţi că aveţi intestinele pline, încercaţi să le goliţi şi pe acestea înainte de practică, deşi acest aspect nu este unul esenţial. Practicarea exerciţiilor qi gong cu stomacul plin este contraproductivă, deoarece o mare parte din energia corpului e consumată de procesul de digestie la nivelul stomacului, iar aceasta ar putea cauza indigestie. Dacă vezica este plină în timpul practicii, va produce o presiune incomodă, mai ales având în vedere că e localizată chiar în centrul câmpului elixirului inferior. În schimb, este cel mai bine să nu mâncaţi mâncare solidă timp de aproximativ o oră după o şedinţă de practică, astfel încât energia pe care aţi acumulat-o să aibă timp să se instaleze corespunzător în centrii

energetici şi în canale şi să nu fie deviată prematur către funcţiile digestive. De asemenea, nu încercaţi să vă goliţi vezica timp de cel puţin 20 de minute după şedinţă (un alt motiv întemeiat să faceţi acest lucru înainte), deoarece o parte din energia acumulată în timpul practicii se va localiza, iniţial, în fluidele urinare din vezică, datorită conţinutului lor ridicat de minerale electrolitice, şi, dacă urinaţi imediat după şedinţă, veţi pierde o parte din energie. Într-un interval de jumătate de oră totuşi, energia se transformă şi este trasă în rezervoarele canalelor şi centrilor importanţi.

7. Practica qi gong are tendinţa de a stimula secreţia de salivă benefică la nivelul canalelor de sub limbă, dar vă poate face şi să expectoraţi mucozităţi din tuburile bronhice. Este important să faceţi diferenţa între cele două fenomene şi să eliminaţi doar flegma sau mucozităţile care sunt produse reziduale, dar să înghiţiţi saliva curată, apoasă, care se acumulează sub limbă. Această salivă are proprietăţi de vindecare foarte puternice şi intensifică funcţiile digestive ale stomacului. De asemenea, conţine esenţă vitală sub formă de enzime, care sunt menite să fie menţinute în interiorul sistemului.

8. Atunci când practicaţi exerciţii prin mişcare, potriviţi-vă întotdeauna corpul ritmului stabilit de respiraţie, şi nu invers. În stadiile iniţiale de practică, înainte ca respiraţia să devină profundă şi lentă, veţi observa că vă mişcaţi mai repede, în timp ce mai târziu, când respiraţia a devenit mai profundă, reducându-se la doar patru sau cinci respiraţii pe minut, corpul dumneavoastră ar trebui să se mişte mai încet, proporţional cu ritmul respiraţiei. Nu există un ritm adecvat predeterminat pentru mişcările fizice ale corpului în qi gong. În schimb, acestea trebuie să urmeze ritmul stabilit de respiraţie, care, la rândul său, este determinat de minte.

9. Păstraţi-vă corpul echilibrat în orice moment, prin folosirea ombilicului ca punct de referinţă pentru menţinerea echilibrului direcţional.

Aspecte importante pentru respiraţie

1. Faceţi în aşa fel încât respiraţia dumneavoastră să fie cât mai *puţin sonoră* cu putinţă. Pentru aceasta, e nevoie ca respiraţia să se facă uşor şi lent, fără efort excesiv sau grabă. După cum afirma alchimistul şi scriitorul Ko Hung în secolul al IV-lea d.Hr. „fiecare persoană ar trebui

să-şi facă un scop din a reuşi să nu audă nici sunetul inspiraţiei sale, nici cel al expiraţiei".

2. Aerul trebuie să curgă înăuntrul şi în afara nărilor, într-un şuvoi foarte *fin*, ca o adiere tăcută şi uşoară. Nu trebuie să circule în rafale bruşte sau în valuri dure şi sacadate şi nici nu trebuie să fie aspru şi greu. După cum precizează Ko Hung, „ar trebui să ne putem atârna o pană de gâscă în faţa nasului şi a gurii, astfel încât pana să nu se răsucească în timp ce expirăm".

3. Atât inspiraţia, cât şi expiraţia trebuie să fie foarte *lente*. Aceasta necesită o atenţie deosebită acordată procesului de respiraţie, care trebuie efectuat cu mintea calmă, liniştită. Dacă vă grăbiţi să vă terminaţi şedinţa de practică, respiraţia îşi va accelera pasul în concordanţă cu intenţia dumneavoastră, de aceea este mai bine să încercaţi să nu vă gândiţi la timp atunci când exersaţi. Cu cât respiraţi mai lent, cu atât vă mişcaţi mai lent, în armonie cu respiraţia şi, astfel, energia va circula mai intens prin canale.

4. Fiecare respiraţie trebuie să fie cât mai *profundă*, dar fără exercitarea unui efort excesiv la inspiraţie. Dacă forţaţi aerul să vă umple plămânii, umerii vor fi aduşi în faţă, iar muşchii gâtului vor fi tensionaţi, acest lucru făcând ca respiraţia să se ridice spre vârful plămânilor. Pe măsură ce aerul intră în partea inferioară a plămânilor în timpul inspiraţiei, permiteţi-i să împingă diafragma în jos în abdomen, pentru a permite dilatarea maximă a plămânilor.

5. Inspiraţia şi expiraţia trebuie să fie amândouă cât mai *prelungite*. Puteţi mări progresiv durata fiecărei respiraţii dacă o faceţi din ce în ce mai încet şi profund şi dacă vă menţineţi mintea concentrată asupra respiraţiei dumneavoastră.

6. Asemenea tuturor aspectelor practicii qi gong, şi respiraţia trebuie să fie *uşoară*. Modul în care reuşiţi să respiraţi uşor constă în menţinerea diafragmei, a cutiei toracice şi a gâtului complet relaxate. Orice tip de tensiune la nivelul aparatului respirator tensionează respiraţia.

7. Întregul proces de respiraţie trebuie să fie *continuu*. Fiecare fază trebuie să evolueze cu uşurinţă spre următoarea, fără întreruperi, asemenea unui pendul care se balansează. Comprimarea şi pauza trebuie să aibă loc sub forma unor scurte repausuri naturale care nu determină următoarea inspiraţie sau expiraţie să se producă într-o rafală puternică.

8. Fazele de inspiraţie şi expiraţie trebuie să fie cât mai *uniforme*. Pentru a respira uniform, mintea trebuie să fie calmă şi liniştită, iar emoţiile complet domolite.

9. Trebuie să obţineţi gradat cele opt calităţi ale respiraţiei menţionate mai sus. Durează ceva timp pentru ca diafragma şi cutia toracică să se dilate suficient pentru a permite efectuarea respiraţiei diafragmatice profunde. Pe măsură ce practica dumneavoastră progresează, ar trebui să aspiraţi la un ritm mediu de respiraţie de patru-cinci respiraţii pe minut.

10. Când este vorba de practică qi gong, „liniştea este nepreţuită". Încercaţi să nu vorbiţi cu nimeni în timpul şedinţei de practică, deoarece vorbirea întrerupe fluxul lin al energiei interne, deviindu-l spre gât şi împrăştiind, astfel, energia. Dacă trebuie neapărat să vorbiţi în timpul unei şedinţe, cel puţin asiguraţi-vă că nu întrerupeţi o respiraţie pentru a face acest lucru. Mai întâi, terminaţi respiraţia prin expiraţie şi pauză, puneţi ambele palme peste ombilic şi menţineţi-vă energia centrată în câmpul elixirului inferior pe măsură ce vorbiţi, apoi vorbiţi foarte calm şi încet, cu un număr minim de respiraţii şi folosind cât mai puţine cuvinte cu putinţă.

Aspecte importante pentru minte

1. Concentraţi atenţia mentală şi percepţia senzorială spre interior. În loc să ascultaţi sunetele externe, ascultaţi-vă respiraţia şi inima. Nu lăsaţi ca peisajele şi sunetele exterioare să vă distragă atenţia în timpul unei şedinţe de practică. Energia urmează mintea, deci, dacă vă menţineţi atenţia concentrată spre interior, energia se va acumula la nivel intern. Dacă lăsaţi stimulii exteriori să vă distragă atenţia, energia va curge în afară odată cu atenţia.

2. Calmaţi mintea umană prin încetarea „dialogului interior". Aceasta nu presupune încetarea gândurilor şi a sentimentelor, care continuă să apară şi să dispară în voie. Trebuie doar să nu mai vorbiţi cu dumneavoastră înşivă despre anumite gânduri şi să lăsaţi, în schimb, fluxul conştiinţei să curgă natural pe fundalul minţii dumneavoastră. Voinţa este stăpânul minţii : concentraţi-vă în mod voit atenţia asupra corpului şi respiraţiei, şi nu a gândurilor, şi mintea se va supune.

3. Lăsaţi la o parte toate problemele şi grijile cotidiene înaintea unei şedinţe de practică. Echilibrul emoţional este o condiţie fundamentală necesară pentru reuşita în practică.

4. Cultivaţi „Mintea Corectă" pentru practică. Aceasta înseamnă că trebuie să manifestaţi respect şi încredere faţă de practică, dar să nu aveţi nici un fel de idei preconcepute în legătură cu ea şi nici aşteptări

mărețe referitoare la rezultate. Exersaţi cu tenacitate şi hărnicie, fără a căuta vreun premiu.

5. Nu manifestaţi nici un fel de îndoieli referitoare la valabilitatea învăţăturilor sau la eficacitatea practicilor după ce aţi început să practicaţi qi gong. Orice îndoieli pe care le aveţi trebuie rezolvate prin lectură sau prin intermediul instructorilor, înainte de a accepta arta qi gong în viaţa dumneavoastră. Îndoiala este o armă tactică pe care orgoliul o foloseşte pentru a submina încrederea într-o idee sau practică ce ameninţă controlul dominant al orgoliului asupra minţii. Pe măsură ce practica progresează şi se dezvoltă conştiinţa spirituală, importanţa orgoliului se diminuează şi, de aceea, orgoliul încearcă uneori să îşi apere poziţia prin sădirea îndoielilor referitoare la ideile şi practicile pe care fiinţa dumneavoastră superioară le-a verificat şi le-a acceptat deja. Cele mai comune motive ale acestor îndoieli sunt aşteptările excesive ce nu au fost îndeplinite şi, de aceea, prin eliminarea oricărei aşteptări din mintea dumneavoastră, nu pregătiţi nici un teren în care orgoliul să planteze buruienile îndoielii în grădina practicii dumneavoastră.

6. Importanţa încetinelii la nivelul corpului şi al respiraţiei a fost deja menţionată, dar cel mai important loc în care trebuie să vă mişcaţi încet este mintea. Dacă, în timpul şedinţei de practică, mintea este preocupată de gânduri agitate sau se grăbeşte să facă altceva, corpul şi respiraţia se vor grăbi şi ele. Prin suspendarea dialogului lăuntric şi concentrarea atenţiei spre interior, prin ignorarea atât a factorilor externi care vă distrag, cât şi a gândurilor, puteţi, practic, să eliminaţi timpul pe perioada unei şedinţe de practică şi să vă concentraţi conştiinţa în exclusivitate asupra diferitelor aspecte ale echilibrului şi armoniei la nivelul respiraţiei şi al corpului.

7. Menţineţi-vă calmul în timpul şedinţelor de practică şi încercaţi după aceea să aduceţi acea stare de calm şi în viaţa de fiecare zi. Orice sperietură bruscă sau întrerupere neaşteptată care are loc în timpul unei şedinţe de practică poate tulbura grav echilibrul energetic. Cultivaţi calmul ca virtute spirituală şi controlul dumneavoastră asupra energiei se va întări.

8. Menţineţi-vă concentrarea minţii asupra corpului şi respiraţiei ca puncte de referinţă în timpul unei şedinţe de practică. În mod inevitabil, mintea se va abate din cauza gândurilor sau a stimulilor externi, iar atunci când se întâmplă acest lucru, corpul şi respiraţia îşi pierd sincronizarea. În momentul în care vă surprindeţi mintea acordând atenţie

altui aspect, trebuie, pur şi simplu, să readuceţi în mod voit centrul atenţiei asupra corpului şi respiraţiei. Armonia corpului, respiraţiei şi minţii este cheia succesului în practica qi gong.

Atenţionări

Toate exerciţiile qi gong şi metodele de respiraţie prezentate în volumul de faţă sunt foarte sigure şi pot fi practicate fără profesor, atât timp cât sunt efectuate în conformitate cu instrucţiunile şi în cadrul îndrumărilor generale oferite în acest capitol şi în celelalte. Devierile şi alte probleme apar doar ca rezultat al neglijării preceptelor fundamentale şi al neatenţiei în efectuarea propriu-zisă a elementelor practicii. Pentru a preveni problemele şi a evita dificultăţile imprevizibile care pot apărea în urma practicii, e bine să luaţi în considerare atenţionările de mai jos.

1. Nu practicaţi forme avansate de qi gong fără supravegherea personală a unui profesor calificat. Acest lucru este deosebit de important mai ales în lumea occidentală, unde regimul alimentar deficitar, stresul cronic, anxietatea şi alţi factori au creat unele dezechilibre grave la nivelul sistemului energetic uman, mai ales în cazul tinerilor. Practicile avansate de qi gong pot agrava foarte mult astfel de dezechilibre prin dezvăluirea lor bruscă. Atunci când se întâmplă acest lucru, este important să aveţi la dispoziţie un profesor care să poată face ajustările necesare pentru corectarea dezechilibrelor severe ce se manifestă brusc.

2. Atunci când căutaţi un profesor pentru qi gong avansat, fiţi foarte atent şi alegeţi cu grijă. Un profesor bun vă poate ajuta să progresaţi rapid, dar un profesor slab vă poate face să regresaţi şi să deviaţii. Unele elemente, aparent minore, referitoare la postură şi respiraţie pot avea un impact major asupra energiei în formele mai avansate; de aceea, este foarte important să beneficiaţi de o instrucţie calificată. În plus, atunci când studiaţi şi practicaţi qi gong cu un profesor, câmpul energetic al profesorului are un impact direct asupra energiei dumneavoastră. Aşadar, personalitatea profesorului şi atitudinea generală a acestuia sunt la fel de importante ca şi calificările sale profesionale, la momentul alegerii unui maestru de qi gong. Interesaţi-vă şi aflaţi cât mai multe informaţii despre un anumit profesor înainte de a vă lua un angajament.

3. Odată ce v-aţi alăturat unei anumite şcoli sau unui grup de practică, trebuie să vă concentraţi exclusiv asupra studiului şi practicii şi să

nu vă implicaţi în „politică qi gong" şi în rivalităţile dintre orgoliile diferiţilor maeştri sau diverselor şcoli. Nu există nici o limită între minte şi energie în qi gong ; aşadar, dacă permiteţi ca părerile părtinitoare ale unui profesor sau ale unui alt student să vă pătrundă în minte, acest lucru va avea un impact negativ şi asupra energiei dumneavoastră.

4. Pentru a obţine beneficii maxime din practica qi gong, reglaţi-vă activităţile sexuale adoptând yoga sexuală taoistă pentru a vă controla viaţa sexuală. Acest lucru este deosebit de important mai ales în cazul bărbaţilor. Esenţa, mai ales fluidele sexuale, constituie combustibilul fundamental al alchimiei interne şi, de aceea, dacă esenţa sexuală este în mod constant secătuită din cauza ejaculării excesive, exerciţiile qi gong se practică „fără benzină", ceea ce se aseamănă cu folosirea unei pompe atunci când nu există suficientă apă pe care să o elimine, iar acest lucru poate determina dezechilibre şi mai grave în sistemul energetic. Castitatea nu este necesară şi nici măcar de dorit în qi gong, dar individul trebuie să înveţe să îşi disciplineze energia sexuală în concordanţă cu preceptele fundamentale ale practicii. Pentru bărbaţi, aceasta înseamnă să practice controlul ejaculării, să regleze atent frecvenţa de emitere şi să înveţe să satisfacă în totalitate nevoile sexuale ale unei femei ; pentru femei, înseamnă să înveţe să îşi ridice energia orgasmică de-a lungul coloanei vertebrale spre cap şi să „digere" energia sexuală asimilată de la un partener de sex masculin (v. p. 352). Nu practicaţi qi gong imediat după actul sexual şi nu începeţi un act sexual imediat după o şedinţă de qi gong.

5. Acordaţi o atenţie deosebită regimului dumneavoastră alimentar. Evitaţi în mod special consumul excesiv de zahăr rafinat, de mâncăruri grase şi prăjite, de carne roşie şi de orice mâncăruri de tip fast-food. Astfel de produse produc o aciditate ridicată, care provoacă o stare de aciditate excesivă cronică (acidoză) la nivelul sângelui şi al ţesuturilor corporale, iar acest lucru inhibă, la rândul său, curgerea liberă a energiei. Printre lucrurile cele mai dăunătoare pe care le puteţi consuma în timpul practicii qi gong – sau în orice alt moment – se numără „băuturile răcoritoare" acidulate şi dulci, care cresc atât de mult aciditatea, încât corpul este obligat să extragă calciu din oase şi dinţi pentru a menţine un nivel acceptabil al pH-ului din sânge. Calciul are un rol vital în transmiterea energiei în corp, mai ales în sistemul nervos, astfel încât orice tip de lipsă de calciu este o piedică în practica qi gong. Alimentaţia oferă elementele nutritive de bază pentru transformarea esenţei în energie în

practica qi gong. Dacă nu vă alimentaţi corespunzător în timp ce practicaţi qi gong, este ca şi cum aţi pune combustibil diesel într-un motor cu benzină sau ca şi cum aţi turna zahăr într-un rezervor de benzină. Va provoca disfuncţii ale alchimiei interne şi va reduce cu mult eficienţa întregului sistem energetic.

6. Evitaţi expunerea corpului la vânt în timpul practicii. Practica qi gong face ca porii să se deschidă larg, iar expunerea la vânt poate avea ca rezultat o răceală sau altă formă de „afecţiune provocată de vânt". Vântul, care este o formă puternică de *qi* ambiental, poate, de asemenea, să împrăştie energia în timpul practicii, făcând mult mai dificilă acumularea ei internă.

7. De asemenea, evitaţi căldura şi frigul excesive, atât în timpul practicii, cât şi imediat după aceea. Îmbrăcaţi-vă adecvat pentru a echilibra căldura sau frigul excesiv din atmosferă. Evitaţi duşul sau baia timp de cel puţin 20 de minute după practică, astfel încât porii să aibă timp să se închidă din nou.

8. Nu practicaţi qi gong atunci când sunteţi furios, surescitat, trist sau tulburat în vreun fel din punct de vedere emoţional şi nu vă lăsaţi afectat în timpul unei şedinţe de practică. Amintiţi-vă că emoţia este energie în mişcare şi poate avea un efect foarte dăunător asupra echilibrului energiei interne dacă izbucneşte în timpul practicii sau dacă începeţi practica în timp ce acest tip de energie încă mai circulă haotic prin sistemul dumneavoastră. Vă puteţi reechilibra emoţiile cu ajutorul câtorva minute de respiraţie diafragmatică profundă, ori de câte ori vă simţiţi tulburat din punct de vedere emoţional, dar nu începeţi o şedinţă propriu-zisă înainte de a vă fi calmat în totalitate.

9. Evitaţi practicarea exerciţiilor qi gong în timpul furtunilor cu tunete şi fulgere, în timpul uraganelor, taifunurilor, cutremurelor şi al altor fenomene meteorologice extreme sau dezastre naturale. Sistemul energetic uman reacţionează direct la schimbările vremii sau ale energiei mediului înconjurător şi de aceea, atunci când aceste schimbări sunt semnificative sau bruşte, pot produce dezechilibre neaşteptate sau extreme la nivelul energiei umane. Dacă practicaţi qi gong într-un astfel de moment, modelele energiilor aberante care predomină la exterior se pot imprima în sistemele dumneavoastră energetice interioare provocând dezechilibre grave şi disfuncţii fiziologice.

10. Atunci când vă simţiţi bolnav sau obosit, nu vă străduiţi să exersaţi prea mult. Exersaţi numai în măsura în care acest lucru vă oferă

alinare şi alegeţi exerciţii mai simple, mai uşoare. Pe de altă parte, nu încetaţi practica în totalitate atunci când sunteţi bolnav sau obosit, deoarece acest lucru nu ar face decât să prelungească problema. Dacă sunteţi atât de bolnav încât trebuie să staţi în pat, puteţi face câteva exerciţii fundamentale de respiraţie în poziţie întins. De asemenea, în astfel de momente puteţi lucra cu ajutorul presopuncturii, luminii, sunetului şi al altor tipuri de activităţi cu energia.

11. Programaţi-vă şedinţa de practică astfel încât să nu fiţi întrerupt. Chiar dacă vă stabiliţi doar 20 de minute pentru practică, este foarte important să nu fiţi întrerupt în această perioadă de timp, astfel încât să puteţi completa cele trei etape ale încălzirii, practicii propriu-zise şi relaxării. Scoateţi telefonul din priză sau asiguraţi-vă că are cine să răspundă şi că nimeni nu va intra brusc şi vă va tulbura în timpul unei şedinţe de practică. Astfel de întreruperi bruşte pot fi foarte dăunătoare energiei dumneavoastră, iar dacă acest lucru se întâmplă cu regularitate, va anula complet beneficiile practicii.

12. Evitaţi să vorbiţi în timpul practicii şi imediat după aceea. Această precizare s-a făcut şi mai sus ca element important pentru respiraţie, dar merită să fie repetat aici ca atenţionare generală. Unele persoane se simt obligate să vorbească tot timpul, iar acest sindrom al „gurii cu motor" pare să predomine mai ales în mediile urbane aglomerate şi în locurile în care are mass-media joacă un rol foarte important în viaţa oamenilor. După cum notează maestrul Liu I-ming din dinastia Qing, „atunci când gura vorbeşte, energia se împrăştie". Dacă acest lucru se întâmplă în timpul practicii, împrăştierea energiei poate avea loc exact în momentul în care energia se deplasează printr-un canal major sau printr-o chakră, putând avea ca rezultate devierile energetice, durerile de cap, ameţeala subită etc. Ca atenţionare generală, ţineţi-vă gura bine închisă în timpul practicii, în afară de momentul în care este necesară expiraţia sau vocalizarea unei silabe curative ori a unui ton chakra. Încercaţi şi să păstraţi liniştea cel puţin câteva minute după practică.

Dacă de fiecare dată când practicaţi qi gong aveţi în vedere preceptele de mai sus, nu numai că vor fi prevenite deviaţiile ori alte probleme, ci va fi îmbunătăţită cu mult şi calitatea practicii dumneavoastră, progresul general va fi accelerat şi vor creşte beneficiile pe care le obţineţi în urma timpului şi efortului investite în practică. Ca în cazul oricărei alte activităţi, „repetarea este mama tuturor învăţăturilor" în qi gong, dar,

spre deosebire de sporturile obişnuite şi de antrenamentul fizic, există o marjă de eroare mult mai mică şi chiar şi o greşeală minoră poate afecta cu mult rezultatele obţinute. Şi, din moment ce în qi gong mintea are o legătură atât de strânsă cu energia, orice lucru care se află în minte în momentul practicii are un impact direct asupra echilibrului şi fluxului de energie. Aşadar, este de mare ajutor să vă familiarizaţi mintea cu preceptele de bază din qi gong şi să memoraţi cele mai importante aspecte ale practicii, astfel încât aceste principii să vă vină în minte atunci când sunteţi angajat în practică, şi nu gândurile rătăcitoare sau ideile răzleţe.

Capitolul 9

Introducere în stilurile tradiţionale de qi gong

Multe stiluri diferite de qi gong au evoluat de-a lungul secolelor în China, fiecare dintre acestea concentrându-se asupra unui anumit aspect al practicii, însă toate cultivând puterea personală prin lucrul direct cu energia. Unele stiluri au ca obiectiv principal obţinerea talentului marţial, altele se concentrează asupra rafinării energiei pentru dezvoltarea spirituală, iar altele sunt practicate în primul rând pentru sănătate şi vindecare. Aproape toate stilurile tradiţionale de qi gong din China se încadrează în una dintre categoriile principale ale celor „Trei M" – medical, marţial sau meditativ –, deşi unele aspecte se suprapun şi toate promovează sănătatea şi longevitatea. Majoritatea stilurilor au evoluat în asociere cu o mare şcoală de gândire din China sau ca ramură distinctă creată de un anumit maestru şi transmisă din generaţie în generaţie.

Ar fi nevoie să se scrie o carte întreagă pentru explicarea detaliată a oricăruia dintre stilurile tradiţionale principale de qi gong, de aceea nu vom face decât să survolăm terenul şi să aruncăm o privire asupra principalelor caracteristici ale unei selecţii limitate din cele mai importante stiluri care încă mai sunt predate şi practicate în ziua de azi.

Tai Chi Chuan (Pumnul Final Suprem)

Tai Chi Chuan este, probabil, cel mai popular stil de qi gong din lume la ora actuală. Se caracterizează printr-o serie de mişcări ritmice şi posturi unite într-o secvenţă coerentă şi efectuată uşor, lent şi lin, ca un dans cu încetinitorul, folosind respiraţia abdominală profundă. Fiind o formă internă de arte marţiale care poate genera o putere enormă, dar şi o formă de „meditaţie prin mişcare", benefică pentru dezvoltarea concentrării, lucidităţii şi a altor facultăţi spirituale, Tai Chi Chuan este

unul dintre cele mai cuprinzătoare şi echilibrate stiluri de autocultivare fizică şi spirituală din tradiţia qi gong.

Fondatorul stilului Tai Chi Chuan este considerat a fi Chang San-feng (1279-1368 - fig. 17), un renumit maestru de arte marţiale şi adept al taoismului, care a stat în celebrul Templu Shao Lin, acolo unde călugărul budist Bodhidharma (Ta Mo) a predat după venirea sa din India în China. Se spune că Chang San-feng a fost inspirat să creeze acest stil uşor, curgător, meditativ de arte marţiale, în urma unei lupte dintre un şarpe şi un cocor la care a fost martor când se plimba într-o zi prin munţi. În timp ce privea şarpele zbătându-se şi unduindu-se în cercuri, ca reacţie la tacticile cocorului, şi cocorul apărându-se de atacurile şarpelui cu lovituri rapide, dar uşoare ale aripilor, Chang şi-a dat seama de puterea superioară pe care o are în luptă, abordarea stilului uşor faţă cel dur, de înţelepciunea tactică a mişcărilor circulare şi de importanţa mişcării ca reacţie la şi anticipare a tacticii oponentului. Ulterior, el s-a retras departe, în munţi, să mediteze la ceea ce observase şi, treptat, a elaborat posturile şi mişcările de bază din Tai Chi Chuan.



Figura 17. Chang San-feng, fondatorul stilului Tai Chi Chuan, a fost un maestru al artelor marţiale, un meditator realizat şi un înţelept taoist; a petrecut mulţi ani practicând şi predând la faimosul Templu Shao Lin

Nimeni nu ştie exact cum s-a transmis moştenirea lui Chang în următorii 500 de ani, în afară de faptul că a trecut de la maestru la un discipol ales, în mare secret, şi nu a fost niciodată predată în temple sau în şcoli de arte marţiale. Tai Chi Chuan a ajuns să fie cunoscut şi de alte persoane în afară de iniţiaţii secreţi abia la sfârşitul secolului al XVIII-lea. Atunci a fost dezvăluit de un practicant al artelor marţiale numit Yang Lu-chan, care fusese servitor în casa lui Chen Chang-hsing şi învăţase arta secretă spionând lecţiile particulare ale maestrului Chen ţinute pentru familia sa. Clanul Chen, care avea un strămoş ce fusese un discipol apropiat al lui Chang San-feng, păstrase tradiţia Tai Chi Chuan ca secret de familie timp de 500 de ani, şi Yang era primul intrus care aflase acest secret. Indiferent dacă Chang San-feng mai învăţase şi pe altcineva această artă, se pare că membrii clanului Chen au fost singurii care au păstrat tradiţia şi, astăzi, „Stilul Chen" este recunoscut ca fiind cea mai veche formă de Tai Chi Chuan.

Între timp, Yang Lu-chan a modificat stilul pe care îl învăţase de la familia Chen şi i l-a arătat fiului lui Yang Chian-hou, dezvoltându-şi, astfel, propria descendenţă, cunoscută astăzi sub numele de „Stilul Yang" de Tai Chi Chuan. Yang Lu-chan a fost şi primul maestru care a predat Tai Chi Chuan în mod deschis, fondând o şcoală în Beijing, unde putea fi instruită orice persoană care se încadra într-un anumit standard. Unul dintre discipolii lui Yang a fondat mai târziu stilul cunoscut astăzi sub numele de „Stilul Wu", iar unul dintre studenţii săi a creat „Stilul Sun". Astăzi, stilurile Chen, Yang, Wu şi Sun sunt cele patru forme principale de Tai Chi Chuan care se predau peste tot în lume.

Probabil cel mai renumit maestru de Tai Chi cunoscut în lumea occidentală este Cheng Man-ching, care a învăţat arta de la nepotul lui Yang Lu-chan şi a adus-o în Taiwan în 1949, unde mulţi occidentali au venit să studieze împreună cu el. Cheng a simplificat cele 108 mişcări iniţiale, reducându-le doar la 37, făcând, astfel, varianta sa mult mai uşor de învăţat şi de reţinut. Conform tradiţiei, la început nu erau decât 13 poziţii, deci simplificarea lui Cheng nu a reprezentat decât o întoarcere la elementele fundamentale, şi nu o îndepărtare de la calea cea dreaptă.

Tai Chi Chuan presupune mişcări ritmice lente ale întregului corp, prin care o postură trec lin în următoarea, într-un flux continuu de mişcare. Greutatea corpului se sprijină alternativ pe piciorul stâng şi pe cel drept, centrul de echilibru fiind întotdeauna în partea inferioară a abdomenului. În amintirea lecţiei învăţate de la şarpe şi cocor, manevrele

defensive şi cele ofensive sunt efectuate întotdeauna alternativ, fiecare atac transformându-se într-o mişcare de apărare şi fiecare mişcare defensivă curgând şi transformându-se în următoarea lovitură. Combinarea respiraţiei diafragmatice profunde cu mişcările lente, continue şi ritmice generează un câmp energetic foarte puternic în jurul corpului şi un flux foarte concentrat de energie în interior.

Atunci când este folosit în scopuri marţiale, atât câmpul de forţe extern, cât şi energia internă sunt concentrate pentru a apăra sau a imprima lovituri, uneori fără contact fizic. Atunci când este folosit pentru dezvoltarea forţei fizice, pentru protejarea sănătăţii şi prelungirea vieţii, energia e deplasată continuu prin cele Opt Canale Extraordinare ale Orbitei Macrocosmice, în timp ce câmpul este folosit pentru atragerea în sistem a energiilor terestre şi celeste din natură şi din cosmos. În cazul ambelor aplicaţii, mintea trebuie să rămână bine canalizată, concentrată în totalitate şi complet calmă în timpul practicii, ceea ce face ca Tai Chi Chuan să fie o formă foarte eficientă de meditaţie prin mişcare pentru cultivarea spirituală. O variantă a Tai Chi Chuan-ului, cunoscută sub numele de „Împingerea Mâinilor", implică două persoane care stau faţă în faţă şi îşi ating uşor mâinile. Simţindu-şi reciproc energia prin intermediul mâinilor şi anticipându-şi, astfel, următoarea mişcare, ambii parteneri îşi rotesc continuu braţele şi îşi trec greutatea de pe un picior pe altul, protejându-şi spaţiul personal, în timp ce caută o deschidere în sistemul defensiv al oponentului prin care să poată lovi, asemenea şarpelui şi cocorului observaţi de Chang San-feng.

Astăzi, putem găsi profesori calificaţi de Tai Chi Chuan aproape oriunde în lume. Un loc în care puteţi căuta un profesor bun este un parc public, în zori, în orice oraş care are o considerabilă populaţie de origine chineză. După cum ştiu toţi cei care practică qi gong, în zori este cel mai bine să se recolteze *qi*-ul, iar parcurile publice sunt singurele locuri din oraşele mari unde panta de potenţial, nivelul de oxigen şi cel de ioni negativi din aer sunt suficiente pentru a genera un flux puternic al energiei interne şi a pentru facilita schimburile armonioase între sistemul uman şi puterile Cerului şi Pământului.

Cele Opt Piese de Brocart (Pa Tuan Chin)

Această serie de exerciţii qi gong a fost elaborată în secolul al XII-lea de mareşalul Yueh Fei, marele strateg militar chinez care şi-a sacrificat viaţa în încercarea de a proteja dinastia Sung de înfrângerea în lupta cu mongolii. Deşi Yueh Fei era militar, seria de exerciţii qi gong pe care a creat-o nu constituie o artă marţială. A fost concepută pentru fortificarea corpului, mai ales a picioarelor, spatelui, umerilor şi gâtului, pentru echilibrarea funcţiilor vitale şi tonifierea organelor interne, pentru întărirea imunităţii, a rezistenţei şi intensificarea vitalităţii, precum şi pentru eliminarea energiei stagnante şi a reziduurilor toxice din sistem. Astăzi, încă mai este unul dintre cele mai practicate stiluri de qi gong din China, ca şi din restul lumii.

Seria celor Opt Piese de Brocart e alcătuită din opt exerciţii separate, fiecare fiind menit să întărească o anumită parte a corpului şi să stimuleze un anumit sistem organ-energie, armonizând, în acelaşi timp, întregul sistem cu forţele naturii şi ale cosmosului. Este una dintre cele mai cuprinzătoare, mai eficiente şi mai adaptabile serii de exerciţii de qi gong elaborate vreodată. Ca şi în cazul Tai Chi Chuan-ului, diferite variante ale setului iniţial au evoluat în China de-a lungul secolelor, sub tutela diferiţilor maeştri, astfel încât forma pe care o învăţaţi depinde de persoana de la care o învăţaţi. Poate fi practicat ca un set complet şi atunci ar trebui să urmaţi secvenţa iniţială deoarece, atunci când sunt practicate toate exerciţiile, fiecare se clădeşte pe seama rezultatelor exerciţiului anterior şi pregăteşte terenul pentru următorul ; puteţi alege, eventual, unul sau mai multe exerciţii pe care să le includeţi în propriul dumneavoastră program. Două dintre exerciţiile din setul recomandat pentru practicarea zilnică, prezentat în capitolul următor, sunt luate din seria celor Opt Piese de Brocart.

Aceste exerciţii pot fi efectuate fie în picioare, fie şezând, deşi a doua variantă ar trebui să fie folosită doar în cazurile în care vârsta, boala sau un handicap vă îngreunează sau vă împiedică practicarea în picioare. Anumite exerciţii pot fi practicate şi selectiv, pentru întărirea părţilor slăbite sau afectate ale corpului sau pentru restabilirea echilibrului la nivelul unor organe bolnave. Pentru a vă face o idee generală despre raza de acţiune şi stilul acestui set, vă prezentăm numele tuturor

celor opt exerciţii, traduse literal din limba chineză şi enumerate în ordinea pe care o aveau iniţial:

1. „Susţinerea Cerului cu Două Mâini pentru Reglarea Triplului Arzător";
2. „Întinderea Înşeptită a Coloanei pentru Eliminarea Miilor de Afecţiuni";
3. „Susţinerea Cerului cu Un Singur Braţ pentru Reglarea Splinei şi a Stomacului";
4. „Întoarcerea Capului şi Rotirea Cozii pentru a Elimina Focul din Inimă";
5. „Tragerea cu Arcul în Stânga şi în Dreapta ca şi cum s-ar Trage într-un Şoim";
6. „Rotirea Pumnului şi Concentrarea Ochilor Înfricoşători pentru a Cultiva Energie şi a Genera Putere";
7. „Îmbrăţişarea Picioarelor cu Două Braţe pentru a Face Rinichii Tari şi Puternici";
8. „Întoarce-te şi Priveşte în Urmă pentru a Elimina cele Cinci Afecţiuni şi cele Şapte Pericole".

Hsing Yi („Formă şi Voinţă")

Elaborată ca formă de artă marţială pentru luptă şi competiţie, se spune că Hsing Yi a fost creată de mareşalul Yueh Fei, autorul celor Opt Piese de Brocart, în timpul dinastiei Sung. Împreună cu Tai Chi Chuan şi Pa Kua Chang, Hsing Yi este unul dintre cele trei mari stiluri de arte marţiale prin energie internă care au evoluat în China după ce Ta Mo a unit cultivarea spirituală şi cea fizică la Templul Shao Lin. Numele „Hsing Yi" reflectă rolul principal pe care îl are voinţa (*yi*) în formarea diferitelor posturi şi în controlarea formelor (*hsing*) pe care le adoptă corpul în timpul practicii.

Ca formă de artă marţială, Hsing Yi este o foarte bună tehnică de luptă, care constă într-o serie de atacuri consecutive liniare, ce se deplasează în permanenţă înainte, spre adversar. Ca set de exerciţii, Hsing Yi a elaborat diferite forme, fiecare conţinând opt paşi, care sunt efectuaţi încet, în ordine secvenţială, însoţiţi de respiraţia diafragmatică profundă. Fiecare pas are o aplicaţie tactică specifică în luptă, alternând

între loviturile ofensive şi blocările defensive. Atunci când sunt folosite în competiţiile marţiale propriu-zise, mişcările sunt executate foarte rapid şi nu neapărat în ordinea în care apar în seturile de exerciţii. În schimb, fiecare mişcare se sugerează singură, în mod spontan combatanţilor, pe măsură ce aceştia concurează, pe baza pasului pe care fiecare îl anticipă la oponent.

În afară de seturile de opt paşi de manevre marţiale, Hsing Yi include şi o serie de exerciţii qi gong cu un singur pas, pentru intensificarea circulaţiei energiei, echilibrarea corpului, reglarea respiraţiei şi concentrarea minţii. Toate exerciţiile Hsing Yi sunt menite să genereze o forţă foarte mare prin concentrarea totală a energiei în spatele fiecărei lovituri. De exemplu, atunci când este aplicată o lovitură cu pumnul, corpul, respiraţia şi mintea sunt coordonate în aşa fel încât puterea e atrasă din pământ prin picioare, transferată trunchiului printr-o rotire a şoldurilor şi ridicată spre umărul stâng sau drept, care concentrează întreaga forţă a puterii adunate plus greutatea corpului în pumn, transmiţând-o în afară prin oasele braţului şi prin oasele încheieturilor degetelor de la mână, exact în momentul contactului. Această lovitură necesită o combinaţie de echilibru şi coordonare fizică, alături de concentrare mentală neclintită, astfel încât voinţa să dea naştere formei în mod spontan.

Pa Kua Chang (Palma celor Opt Trigrame)

Pa Kua este cea mai elegantă şi mai uluitoare formă a artelor marţiale chineze. Tradiţia atribuie crearea acestui stil unui practician excentric al artelor marţiale, numit Tung Hai-chuan, care a apărut în Beijing în a doua jumătate a secolului al XVIII-lea şi a început să îi provoace şi să îi învingă pe toţi campionii artelor marţiale ai momentului, prin folosirea acestui stil de luptă. Adevăratele origini rămân necunoscute, dar, ca şi Tai Chi Chuan, probabil a fost elaborat de pustnicii taoişti din schiturile îndepărtate ascunse printre vârfurile înceţoşate ale munţilor sacri ai Chinei.

Se spune că singurul om care a reuşit să se măsoare cu Tung în ceea ce priveşte talentul de luptător a fost un celebru maestru de Hsing Yi, pe care l-a provocat la duel. Meciul a ţinut trei zile fără oprire, fără ca vreunul din cei doi combatanţi să câştige vreun avantaj, după care au

declarat lupta egală şi s-au aşezat să bea ceai şi să discute filozofie în loc să se mai lupte.

Atunci când este pus în practică de un maestru desăvârşit, cum ar fi Lo Te-hsiu din Taiwan, Pa Kua e, într-adevăr, minunat de privit. Fiind bazat din punct de vedere teoretic, pe principiile simbolizate de cele „Opt Trigrame" din *Yi Jing* (*Cartea Schimbărilor*), Pa Kua se realizează prin mersul continuu în cercuri, folosind „Pasul Lotusului", cu schimbări de direcţie bruşte şi, aparent, lipsite de efort, coborâri neaşteptate, rotiri rapide şi întoarceri executate excelent. Calea urmată circular în această formă este împărţită în opt sectoare, fiecare fiind guvernat de una dintre cele Opt Trigrame. Pe baza situaţiei dominante dintre oponenţi la un moment dat, fiecare trigramă sugerează cea mai adecvată tactică, pe măsură ce combatantul Pa Kua trece prin sectorul de cerc corespunzător. Permutările şi combinările de mişcări ale acestui stil sunt nenumărate şi, pentru utilizarea stilului Pa Kua Chang în competiţii şi lupte de arte marţiale, sunt necesare nu numai un nivel înalt de măiestrie din punctul de vedere al formei, ci şi o înţelegere profundă a filozofiei taoiste, aşa cum este ea elucidată în *Yi Jing*.

Forma de Pa Kua Chang pentru luptă e cunoscută ca fiind stilul „postnatal" şi este extrem de complicat şi complex. Totuşi, există şi o serie de exerciţii în ritm lent, folosită numai pentru cultivarea energiei, intensificarea vitalităţii, întărirea imunităţii, protejarea sănătăţii şi prelungirea vieţii, acesta fiind stilul cunoscut sub numele de „prenatal". Acesta din urmă constă în opt manevre elegante, fiecare dintre ele începând cu o schimbare lină, cu 180 de grade, a direcţiei, în timp ce persoana „merge în cerc" folosind „Pasul Lotusului". Fiecare manevră a stilului prenatal este menită să fortifice anumite părţi ale corpului, să tonifice anumite organe şi să echilibreze fluxul de energie în întregul sistem, realizând, în acelaşi timp, o armonie între sistem şi câmpurile macrocosmice de energie ale Cerului şi Pământului.

La fel ca stilurile Hsing Yi şi Tai Chi Chuan, Pa Kua Chang trebuie să fie învăţat de la un profesor calificat, nu dintr-o carte, deoarece implică secvenţe de paşi şi mişcări coregrafiate cu atenţie, asemenea unui dans, nefiind doar o serie de exerciţii individuale, ca în cazul celor Opt Piese de Brocart.

Joaca celor Cinci Fiare (Wu Chin Hsi)

Acesta este unul dintre cele mai vechi stiluri de practică qi gong din China, care datează din vremuri preistorice, de pe vremea când mişcările diferitelor animale din natură erau copiate ca modele pentru tacticile de luptă din artele marţiale, ca şi în exerciţiile terapeutice, cum ar fi „Marele Dans", ce a fost elaborat în bazinul inundat al Fluviului Galben, pentru a vindeca reumatismul şi alte afecţiuni produse de umezeala excesivă. Unii dintre cei mai faimoşi medici din China antică, asemenea lui Hua Tuo sau Sun Ssu-miao, au adaptat diferite variante ale acestui stil ca formă de kinetoterapie pentru prevenirea şi vindecarea bolilor. Cele cinci animale care au servit ca modele iniţiale pentru aceste forme erau ursul, tigrul, căprioara, cocorul şi maimuţa.

Acesta era stilul de arte marţiale pe care excentricul călugăr budist Ta Mo l-a descoperit ca practică în China atunci când a venit din India în jurul anului 500 d.Hr. El a combinat mişcările acestor animale cu diferite exerciţii de respiraţie şi cu posturi de yoga din India, iar hibridul care a rezultat a devenit baza tuturor dezvoltărilor ulterioare în domeniul artelor marţiale chineze. Templul Shao Lin, pe care Ta Mo l-a făcut celebru pentru că a predat acolo, a devenit centrul creator de arte marţiale chineze şi se poate demonstra că multe dintre formele de luptă care au evoluat ulterior acolo şi s-au răspândit mai târziu în Coreea şi în Japonia au pornit de la Joaca celor Cinci Fiare, câteva exemple fiind Cocorul Alb Shao Lin, Tigrul Shao Lin şi aşa mai departe.

Formele de qi gong bazate pe Joaca celor Cinci Fiare sunt, în primul rând, stiluri de arte marţiale, unele dintre ele fiind relativ „dure" şi „externe", ceea ce înseamnă că se bazează la fel de mult pe stăpânirea forţei fizice pure ca şi pe dirijarea energiei interne. Această caracteristică face ca formele să fie deosebit de eficiente în construirea unui corp puternic şi dezvoltarea coordonării fizice. Totuşi, atunci când sunt practicate încet, împreună cu respiraţia diafragmatică profundă, aceste forme sunt bune şi pentru cultivarea şi direcţionarea energiei, echilibrând funcţiile vitale şi întărind imunitatea.

Stilul Templului Shao Lin (Shao Lin Chuan)

Stilul de qi gong practicat la Templul Shao Lin a ajuns, în cele din urmă, să fie asociat mai mult cu artele marţiale decât cu meditaţia. Intenţia iniţială a lui Ta Mo a fost aceea de a fuziona meditaţia şi artele marţiale într-un singur sistem de practică, bazat pe lucrul cu energia internă, dar, în secolele următoare, Templul Shao Lin a devenit renumit ca fiind cartierul general al celor mai mari practicanţi ai artelor marţiale din China şi discipolii se duceau acolo în număr mare pentru a-i vedea cum se luptă. Chang San-feng, autorul stilului Tai Chi Chuan, şi-a petrecut mulţi ani din viaţă trăind şi predând artele marţiale la Templul Shao Lin, aşa cum au făcut şi alţi mari maeştri ; în consecinţă, aici au evoluat o mare varietate de stiluri.

Când manciurienii au răsturnat dinastia Ming în 1644 şi au preluat controlul Chinei prin instaurarea dinastiei Qing, Templul Shao Lin a devenit un punct fierbinte al rezistenţei patriotice chineze împotriva stăpânirii manciuriene. Ca urmare, manciurienii au trimis de câteva ori trupe care să incendieze templul, să-i urmărească şi să-i ucidă pe cei mai renumiţi maeştri chinezi, care îi sprijineau pe cei ce doreau să reinstaureze dinastia Ming. Aşadar, timp de câteva secole, artele marţiale Shao Lin au fost ilegale şi a trebuit să fie predate în mare secret, în mănăstirile îndepărtate din munţi. Din fericire, majoritatea formelor au supravieţuit în acest fel şi astăzi încă mai sunt predate pe scară largă şi practicate în toată Asia.

Unele dintre formele dure de Shao Lin au dat naştere tradiţiilor artelor marţiale din ţările vecine, cum ar fi Tai Kwan Do în Coreea sau karate în Japonia, şi unora dintre formele de luptă din Asia de Sud-Est. Aceste stiluri sunt, în general, considerate ca adecvate doar pentru practicienii tineri, din cauza stresului şi a tensiunii pe care o exercită asupra corpului. Totuşi, asemenea tuturor formelor de qi gong, până şi cel mai extenuant stil de luptă Shao Lin poate fi domolit, uşurat şi practicat folosind respiraţia profundă, transformânu-se, astfel, din artă marţială într-un program pentru îngrijirea preventivă a sănătăţii şi pentru longevitate. Un bun exemplu al acestei versatilităţi e stilul Cocorului Alb Shao Lin, care este una dintre cele mai puternice şi mai agresive forme de luptă din repertoriul Shao Lin. Când formele de luptă sunt

disecate şi împărţite în manevre individuale, devin excelente exerciţii qi gong, ce pot fi practicate ca forme de „meditaţie prin mişcare" pentru sănătate, longevitate şi dezvoltare spirituală.

Secretul celor Şase Silabe (Liu Yin Chueh)

Acesta a fost deja discutat în capitolul 6 şi este menţionat aici numai pentru a sublinia faptul că este considerat a fi un „set" complet de practică qi gong în sine. A devenit celebru mai întâi ca stil de sine stătător în timpul dinastiei Tang, perioadă în care era prescris în mod obişnuit pentru vindecarea bolilor, împreună cu plantele medicinale. Unele dintre cele şase posturi şi mişcări fundamentale, care detoxifiază şi direcţionează energia vindecătoare spre cele şase sisteme organ-energie principale, se aseamănă destul de mult cu manevrele folosite în setul celor Opt Piese de Brocart. De fapt, aceste exerciţii pot fi practicate ca set general de exerciţii qi gong, fără folosirea silabelor vindecătoare, iar silabele curative pot fi utilizate separat împreună cu respiraţia profundă, pentru a ajuta la vindecarea bolilor, chiar şi atunci când staţi întins în pat. Setul complet este descris şi ilustrat în detaliu în lucrarea mea, *Guarding the Three Treasures*.

Pilonul Vertical (Chan Chuang)

Acesta este un stil foarte vechi de practică qi gong, care se efectuează stând în picioare, în postura Calului, uneori cu braţele atârnând liber pe lângă corp, alteori cu braţele ridicate în faţă, ca în postura „Îmbrăţişarea Copacului", prezentată în capitolul următor. Practic, acesta este un stil de meditaţie prin nemişcare în picioare, menit să deschidă porţile energetice, să stimuleze circulaţia completă a energiei prin toate cele opt canale ale Orbitei Macrocosmice, să cultive concentrarea mentală şi să dezvolte răbdarea, rezistenţa şi forţa. De fapt, toţi practicanţii artelor marţiale şi maeştrii chinezi de qi gong le predau această formă discipolilor lor ca fundament pentru alte stiluri de practică. Este un stil bine echilibrat, care întăreşte forţa fizică, generează un flux puternic de energie internă şi dezvoltă, în acelaşi timp, luciditatea mentală şi atenţia concentrată. Unii adepţi se antrenează până când reuşesc să menţină

această postură timp de o oră sau mai mult, şi, chiar dacă nu există mişcare fizică, perioadele atât de intense de practică lasă, de obicei, întregul corp acoperit de transpiraţie datorită căldurii interne produse de energia pe care o generează acest exerciţiu.

Orbita Microcosmică (Hsiao Chou Tien)

Acesta este, de departe, cel mai popular stil de meditaţie taoistă prin nemişcare, fiind, oarecum, înrudit cu yoga *kundalini* din India. Poate fi practicat în oricare din cele două posturi şezânde fundamentale sau stând în picioare nemişcat, în postura Calului; postura preferată este şederea cu picioarele încrucişate pe o pernuţă, pe podea.

Se numeşte „Orbita Microcosmică" deoarece ridică energia din regiunea sacrală (sălaşul energiei *kundalini* în yoga indiană) prin Canalul Conducător, de-a lungul coloanei vertebrale, până în cap, apoi o coboară din nou prin partea din faţă a corpului, prin Canalul Concepţiei, aducând-o apoi în zona sacrală, descriind, astfel, o „orbită" prin „universul" microcosmic din interiorul sistemului energetic uman. Pe măsură ce energia urcă prin diferite „căi de trecere" de-a lungul coloanei vertebrale, aceasta devine din ce în ce mai rafinată şi trezeşte diferite facultăţi spirituale stagnante care sunt asociate cu centrii energetici majori sau chakrele. Când ajunge în câmpul elixirului superior din centrul capului, hrăneşte vitalitatea spirituală şi contribuie în mod cumulativ la trezirea treptată a conştiinţei primordiale. Câmpul elixirului superior transformă, de asemenea, energia de Foc, generată de Pământ, a sexualităţii, de la nivelul regiunii sacrale, în energie de Apă, asociată virtuţilor spirituale ale Cerului. Astfel, energia se ridică de-a lungul coloanei vertebrale sub formă de Foc şi curge din nou în jos prin partea din faţă sub formă de Apă, răcorind chakrele, calmând emoţiile şi echilibrând Focul excesiv generat de viaţa temporală.

În calitatea ei de formă fundamentală a practicii qi gong, Orbita Microcosmică este o complinire excelentă pentru orice stil de exerciţii de qi gong prin mişcare, cum ar fi setul celor Opt Piese de Brocart. În general, este bine să se practice mai întâi setul de exerciţii prin mişcare, pentru a mobiliza energia şi a echilibra corpul, după care să se încheie cu o perioadă de practică a Orbitei Microcosmice în meditaţie prin nemişcare în poziţie şezând, pentru rafinarea, deplasarea şi depozitarea energiei.

Capitolul 10

Setul elementar de exerciţii qi gong pentru practicarea zilnică

Cel mai bun mod de a învăţa qi gong este sub supravegherea directă a unui profesor calificat, mai ales în stadiile mai avansate de practică, în care forma incorectă şi ideile greşite pot submina în totalitate practica şi chiar pot provoca deviaţii. Pe de altă parte, este mai bine să înveţi dintr-o carte sau să nu înveţi deloc, decât să înveţi de la un profesor slab.

Setul elementar de qi gong prezentat mai jos poate fi învăţat şi practicat după instrucţiunile şi ilustraţiile oferite în cartea de faţă, fără supraveghere directă din partea unui profesor şi fără a vă asuma riscul unor rezultate negative sau al dezvoltării obiceiurilor proaste de practică, atâta timp cât aveţi în vedere principiile şi atenţionările prezentate în capitolele anterioare şi urmaţi instrucţiunile date pentru fiecare exerciţiu. În qi gong, nu gradul de complexitate este cel care contează pentru obţinerea rezultatelor, ci tenacitatea şi hărnicia în ceea ce priveşte practica zilnică. Chiar şi exerciţiile elementare pot produce beneficii profunde dacă sunt practicate zilnic şi cu prezenţă de spirit. Într-adevăr, un set simplu de exerciţii poate aduce rezultate mai profunde şi mai rapide decât cele mai complexe forme avansate, dacă acele exerciţii sunt practicate zilnic şi cu sinceritate, deoarece beneficiile practicii qi gong sunt cumulative şi se adună în funcţie de timpul şi efortul investite.

Setul de exerciţii prezentat mai jos include atât forme prin mişcare, cât şi prin nemişcare. Acestea pot fi practicate împreună sau separat. De exemplu, puteţi să începeţi o şedinţă cu exerciţiile prin mişcare şi să o încheiaţi cu o perioadă de meditaţie prin nemişcare sau puteţi practica setul de exerciţii prin mişcare dimineaţa şi forma prin nemişcare după-amiaza ori seara. Atât formele prin mişcare, cât şi cele prin nemişcare sunt importante în qi gong şi cel mai bine este să combinaţi întotdeauna

câte puţin din fiecare în orice program de qi gong, deoarece, deşi ambele lucrează cu aceeaşi energie de bază, fiecare are virtuţile sale specifice. Meditaţia prin mişcare, efectuată stând în picioare, deschide şi umple toate circuitele celor Opt Canale Extraordinare. Cunoscute sub numele de Orbita Macrocosmică (fig. 18), aceste canale funcţionează ca nişte rezervoare generale de energie pentru întregul sistem, alimentând cu *qi*, după necesităţi, cele douăsprezece meridiane de organelor şi toate capilarele corespunzătoare şi conferind forţă braţelor şi picioarelor. Din punctul de vedere al alchimiei interioare, formele prin mişcare lucrează, în principal, cu esenţa şi cu energia.

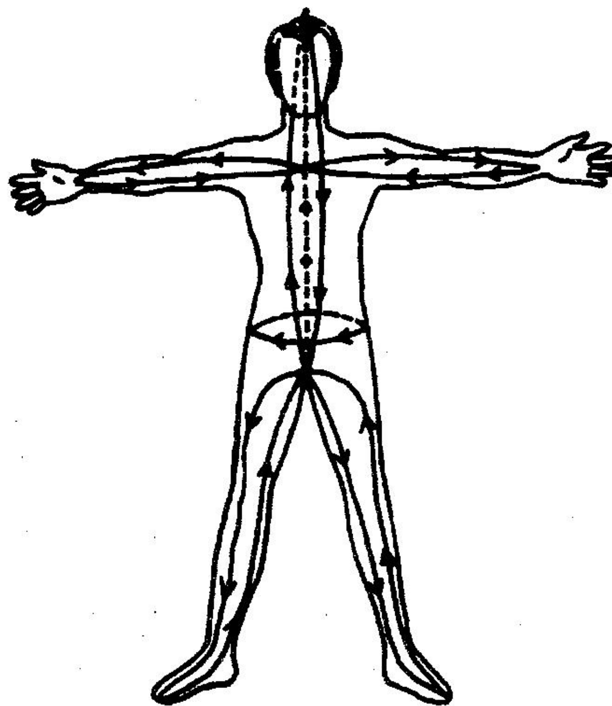


Figura 18. „Orbita Macrocosmică" : energia circulă la nivel intern către fiecare parte a corpului prin „Cele Opt Canale Extraordinare" (*qi-jing ba-mai*)

Formele prin nemişcare lucrează mai mult cu centrii energetici superiori şi se concentrează mai mult asupra energiei şi spiritului. Circuitul principal în practica prin nemişcare este Orbita Microcosmică (fig. 19), ce canalizează energiile inferioare din zona sacrală în coloana vertebrală, spre cap, pentru a le rafina şi transforma în vitalitate spirituală, după care le direcţionează din nou în jos prin partea frontală a corpului, spre abdomenul inferior, pentru stocare. Astfel, cele două

stiluri de practică se completează reciproc. Dacă preferați practica fără întrerupere, este mai bine să începeți cu setul de exerciții prin mișcare și să terminați cu exercițiile prin nemișcare.

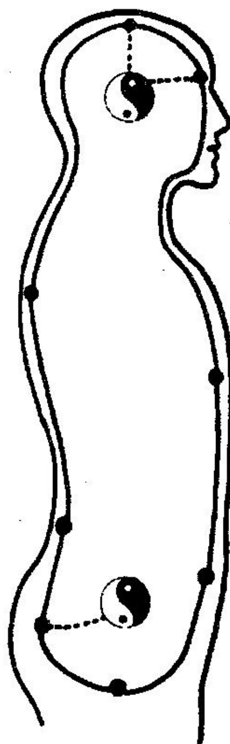


Figura 19. „Orbita Microcosmică": energia circulă la nivel intern, între Câmpul elixirului superior din abdomen, prin Canalul Concepției (față) și cel Conducător (spate), transformându-se în anumite „puncte--cheie" care se află de-a lungul acestor două canale

Cel mai bun moment al zilei pentru practica qi gong este dimineața devreme, înainte de micul dejun. Aceasta este perioada în care energia yang din atmosferă atinge punctul maxim și, de aceea, practicarea la această oră aduce o recoltă mult mai bogată de *qi* decât în orice alt moment. Practicarea dimineața este, de asemenea, o metodă bună de revigorare a întregului sistem – corp, energie și minte – pentru întreaga zi. Al doilea moment foarte bun ar fi seara târziu, în jurul miezului nopții, când energia yin comută pe energie yang, iar un al treilea moment ar fi după-amiaza târziu, înainte de cină. Observați că practica de dimineață vă înviorează și vă stimulează energia, în timp ce același set de exerciții practicate noaptea târziu vă va calma și vă va pregăti sistemul pentru somn. Aceasta se întâmplă deoarece qi gong lucrează

întotdeauna în funcţie de condiţiile energetice generale predominante, atât la nivel intern, cât şi extern. Noaptea, bioritmurile corpului sunt pregătite pentru somn, aşadar qi gong lucrează în acest context. Dimineaţa, energia este ascendentă în corp, ca şi în atmosferă, şi qi gong prinde acest val. Dacă hotărâţi să separaţi practicile prin mişcare de cele prin nemişcare, cel mai bine este să efectuaţi setul de exerciţii prin mişcare dimineaţa, iar cel prin nemişcare noaptea.

Setul de exerciţii pentru meditaţia prin mişcare

Exerciţiile prezentate mai jos au fost selectate cu grijă pentru a oferi beneficii echilibrate pentru corp, respiraţie şi minte şi a le armoniza pe toate trei între ele, dar şi cu câmpurile externe de energie. Dacă aveţi timp şi vreţi să practicaţi setul complet în fiecare zi, desigur că această metodă va da cele mai bune rezultate, dar nu e necesar să efectuaţi toate exerciţiile chiar de fiecare dată când practicaţi. Dacă sunteţi presat de timp sau vă simţiţi obosit, alegeţi doar câteva exerciţii din fiecare dintre cele trei etape şi efectuaţi-le pe acelea. Totuşi, nu realizaţi o singură etapă, cum ar fi seria principală de exerciţii, lăsând la o parte încălzirea şi colectarea energiei. Pentru a obţine rezultate optime, pentru a menţine echilibrul adecvat la nivelul întregului sistem şi a preveni devierile, este foarte important să practicaţi întotdeauna exerciţiile qi gong prin mişcare în formatul celor trei etape sugerate aici – încălzirea preliminară, practica principală de mobilizare şi stadiul final de colectare şi depozitare. Chiar dacă faceţi doar câte un singur exerciţiu din fiecare etapă, trebuie să le faceţi în ordinea recomandată.

Atunci când practicaţi această serie de exerciţii, este cel mai bine să urmaţi ordinea secvenţială în care sunt prezentate exerciţiile, chiar dacă alegeţi doar câteva dintre ele. Acestea sunt ordonate în aşa fel, încât fiecare exerciţiu se bazează pe rezultatele exerciţiului anterior şi evoluează natural spre următorul exerciţiu. Încercaţi acest set, aşa cum este prezentat aici, timp de aproximativ şase luni de practică zilnică, după care este posibil să doriţi să vă restructuraţi programul de qi gong în conformitate cu propriile dumneavoastră necesităţi şi interese. Există numeroase exerciţii diferite de qi gong prezentate în *The Tao of Health, Sex and Longevity* şi *Guarding the Three Treasures* şi multe pot fi adăugate la cele din setul prezentat mai jos sau le pot înlocui pe unele

dintre acestea. Qi gong vă schimbă corpul, vă transformă energia şi, în cele din urmă, vă transformă şi mintea, astfel încât trebuie să fiţi întotdeauna flexibili în ceea ce priveşte practica dumneavoastră. Din când în când, ar trebui să încercaţi forme şi exerciţii diferite şi să vă îmbunătăţiţi setul zilnic la fiecare şase luni sau la un an, dar asiguraţi-vă întotdeauna că urmaţi principiile de bază şi că practicaţi în formatul celor trei etape prezentate aici.

Dacă vremea sau alte condiţii permit acest lucru, practicaţi exerciţiile desculţ, într-o grădină. Dacă nu dispuneţi de o grădină, puteţi practica afară, pe o terasă, pe acoperişul unei clădiri sau, dacă este nevoie, lângă o fereastră deschisă. Nu este o idee bună să practicaţi qi gong într-o cameră închisă, cu aer condiţionat sau încălzire centrală.

Încălzirea: echilibrarea corpului, respiraţiei şi minţii pentru practică

Prima etapă de pregătire pentru practica principală constă în echilibrarea corpului prin întinderea muşchilor şi tendoanelor, relaxarea încheieturilor şi a vertebrelor şi eliberarea întregii tensiuni fizice. Aceste exerciţii stimulează şi circulaţia, activează sistemul endocrin şi deschid canalele energetice, stabilind, astfel, o bază solidă pentru practica principală.

Rotirea spinală
(fig. 20)

Metodă

Staţi în postura Calului, cu umerii complet relaxaţi şi cu braţele atârnând liber de-a lungul corpului, cu genunchii flexaţi. Începeţi să vă întoarceţi încet din stânga spre dreapta, folosind pentru forţă doar coapsele şi lăsând talia, trunchiul şi braţele să urmeze în mod natural această mişcare, întorcându-se sub forţa cuplului produs de picioare. Menţineţi coatele relaxate şi neblocate, astfel încât braţele să se balanseze liber pe părţi la fiecare întoarcere şi lăsaţi mâinile să se lovească de piept şi de spate, la finalul fiecărei întoarceri. Ţineţi coloana şi gâtul drepte şi răsuciţi capul la fiecare întoarcere ca să vă uitaţi peste umăr. Măriţi treptat întinderea fiecărei întoarceri, până când atingeţi limita flexării, şi menţineţi fiecare exerciţiu lent, uşor şi ritmic. Faceţi între 35 şi 50 de întoarceri sau exersaţi timp de trei-cinci minute.

Beneficii: Această manevră realiniază şi echilibrează toate vertebrele coloanei, de la gât până în regiunea sacrală, întinde şi tonifică toţi muşchii de-a lungul coloanei vertebrale şi stimulează toţi nervii şi toate ramurile periferice ale canalului spinal. Şira spinării este pivotul central al practicii qi gong şi „Scara spre Cer" pentru ca energia să urce din regiunea sacrală spre cap, astfel încât orice tensiune, blocaj sau proastă aliniere a oaselor, muşchilor sau nervilor coloanei reprezintă un impediment grav pentru practică. Acest exerciţiu este, probabil, cel mai important din tot setul de încălzire şi poate fi practicat în orice moment din zi şi din noapte, pentru o realiniere rapidă a coloanei şi pentru reîncărcare.

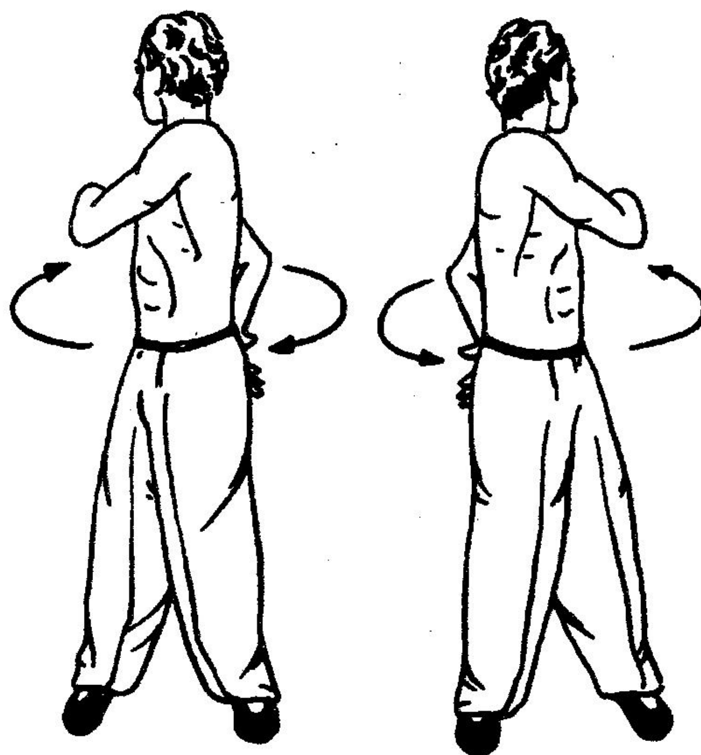


Figura 20. Rotirea spinală: cel mai important exerciţiu de încălzire pentru qi gong

De asemenea, acest exerciţiu deschide, cutia toracică şi întinde diafragma în vederea pregătirii pentru respiraţia abdominală profundă, masează organele, glandele şi alte ţesuturi din cavităţile abdominală şi sacrală şi ajută la relaxarea umerilor şi a gâtului.

Coborârile largi pe şolduri şi pe coapse (fig. 21)

Metodă

Adoptați o postură foarte largă, cu picioarele depărtate la 45 de grade şi cu mâinile bine poziționate pe talie, după cum se vede în ilustrație. Menținând spatele cât mai drept şi capul sus, coborâți încet, cât puteți de mult, fără să vă pierdeți echilibrul sau să produceți o tensiune excesivă, apoi ridicați-vă din nou, încet, până când genunchii sunt drepți. Încercați să nu vă aplecați în față pe măsură ce coborâți, deoarece acest lucru împiedică întinderea care are loc la nivelul coapselor. Repetați de şase-zece ori.

Beneficii: Coborârile largi întind profund tendoanele dure, muşchii mari şi arterele majore de pe interiorul coapselor, care au tendința de a se contracta şi de a bloca circulația. Aceste lăsări pe vine deschid şi canalele picioarelor din Orbita Macrocosmică şi tonifică diafragma urogenitală. Practicarea blocării sfincterului anal pe măsură ce coborâți este o metodă excelentă de tonifiere a întregului planşeu pelvian, de prevenire şi vindecare a hemoroizilor şi de stimulare a secrețiilor glandelor sacrale. Acest exercițiu formează şi picioare puternice, care sunt stâlpii de sprijin ai tuturor practicilor realizate în postura Calului.

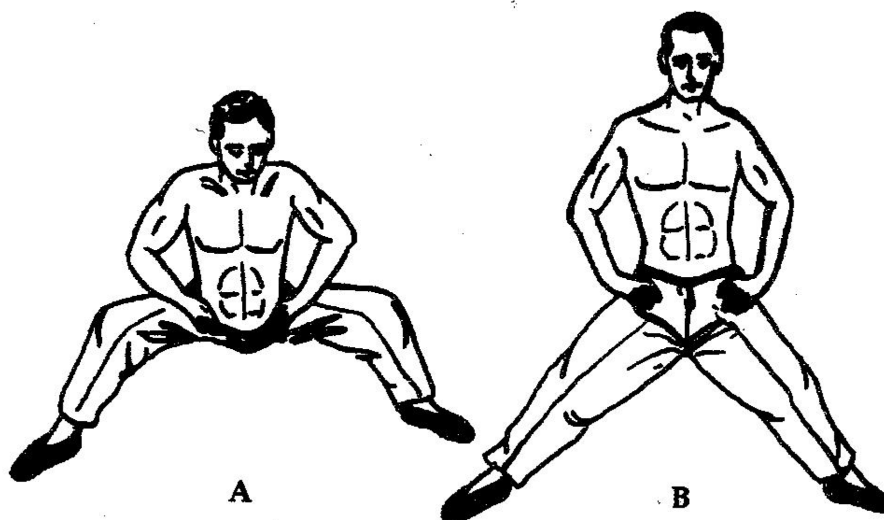


Figura 21. Coborârile largi pe şolduri şi pe coapse
A. Coborâţi bazinul într-o postură largă
B. Ridicaţi şi îndreptaţi genunchii

Arcuirea spatelui
(fig. 22)

Metodă

Depărtați picioarele la o distanță puțin mai mare decât lățimea umerilor și puneți mâinile în față pe podea, astfel încât corpul să ia forma unui „V" răsturnat, cu picioarele și mâinile complet întinse și cu spatele arcuit în sus. Aplecați-vă în față pe mâini, lăsați șoldurile să coboare, pe măsură ce vă arcuiți și coloana vertebrală, și ridicați capul în sus, pe spate. Apoi, împingeți corpul din nou în sus și arcuiți coloana vertebrală, lăsând capul să coboare și să atârne liber între brațe. Repetați de 12-15 ori.

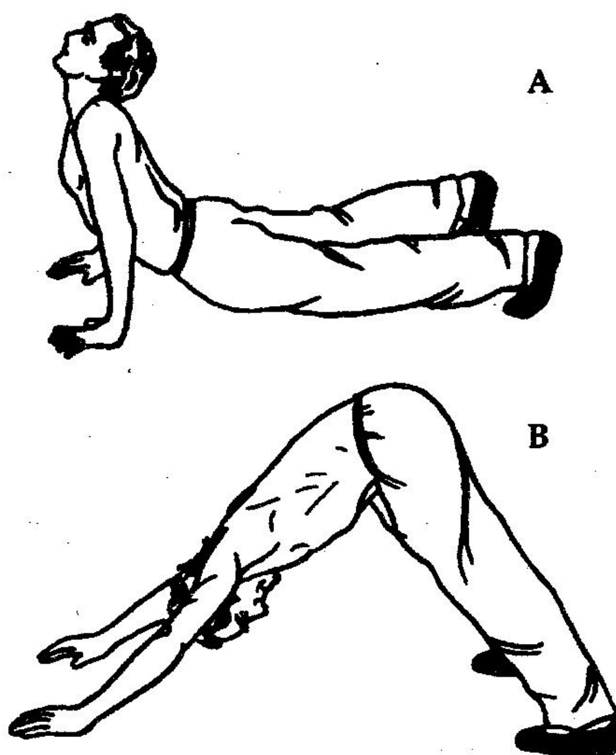


Figura 22. Arcuirea spatelui
A. Aplecaţi-vă în faţă pe braţe şi încordaţi-vă spatele
B. Împingeţi-vă în sus pe mâini şi arcuiţi-vă spatele

Beneficii: Acest exercițiu întinde întreaga coloană vertebrală în lungime, și nu dintr-o parte în alta, și realiniază și mai mult vertebrele. De asemenea, tonifică mușchii spinali și stimulează nervii canalului spinal. Dilatarea

şi contractarea alternativă a părţii frontale şi a celei dorsale ale corpului deschide canalele Orbitei Microcosmice şi întinde coastele şi diafragma, în vederea pregătirii pentru respiraţia profundă. Pendularea capului în sus şi în jos stimulează circulaţia la nivelul creierului. Acest exerciţiu întăreşte şi forţa la nivelul umerilor, braţelor şi picioarelor.

Notă: Dacă descoperiţi că forţa părţii superioare a corpului dumneavoastră este insuficientă pentru realizarea acestui exerciţiu sau dacă aveţi o problemă cu spatele care vă împiedică să îl efectuaţi, puteţi fie să eliminaţi exerciţiul din set, fie să îl înlocuiţi cu exerciţiul de „întindere spinală" sugerat ca încălzire pentru meditaţia prin nemişcare în următoarea secţiune (v. fig. 45, p. 296).

Înfigerea pelviană şi rotirea pelviană
(fig. 23)

Metodă

- *Înfigerea pelviană* – staţi în postura Calului, cu genunchii neblocaţi şi mâinile bine poziţionate pe şolduri. Pe măsură ce inspiraţi pe nas, înclinaţi pelvisul în spate cât de mult puteţi, astfel încât fesele să iasă în evidenţă în spate, apoi expiraţi pe gură şi înclinaţi pelvisul înainte cât puteţi de tare, îndreptând curba formată în partea inferioară a coloanei vertebrale. Repetaţi de 6-12 ori, încet.
- *Rotirea pelviană* – cu mâinile în şold, rotiţi întregul pelvis în cercuri largi, lăsând partea superioară a trunchiului să se aplece în direcţia opusă, pentru echilibru. Descrieţi un arc cât mai larg pe măsură ce vă rotiţi. Efectuaţi 6-12 rotiri într-o direcţie, apoi în cealaltă şi, în cele din urmă, din nou în direcţia iniţială.

Beneficii: Aceste două exerciţii stimulează toate terminaţiile nervoase şi glandele din regiunea sacrală, echilibrând secreţiile endocrine şi activând nervii pneumogastrici ai ramurii parasimpatice a sistemului nervos autonom. Aceasta reprezintă o terapie excelentă pentru disfuncţiile menstruale la femei şi pentru deficienţele de secreţii sexuale şi de energie sexuală, atât la bărbaţi, cât şi la femei. Flexibilizează vertebrele lombare şi deschide centrii energetici de-a lungul părţii inferioare a coloanei şi abdomenului. Rotirile conferă, de asemenea, şi un masaj stimulator al intestinelor inferioare, ajutând, astfel, la prevenirea constipaţiei şi la intensificarea mişcării peristaltice.

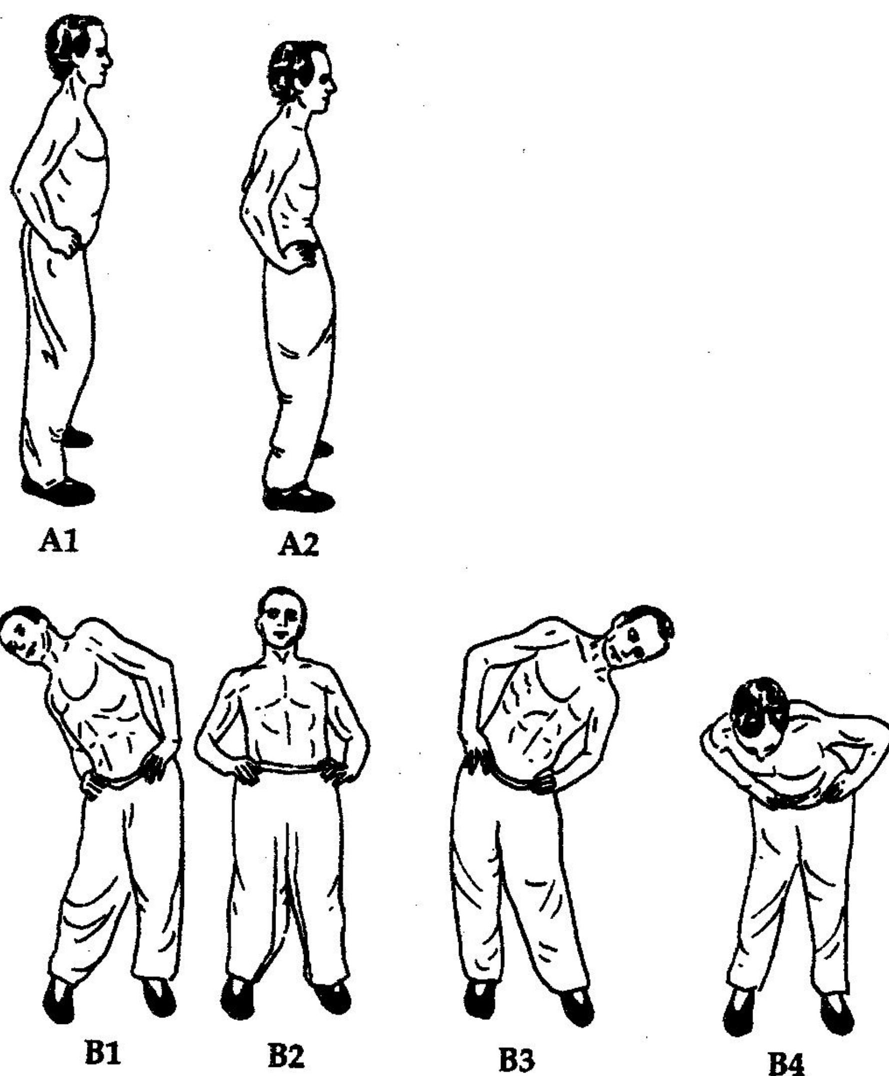


Figura 23. Înfigerea pelviană (A) şi rotirea pelviană (B)

A-1. Înclinaţi-vă pelvisul spre spate în timp ce inspiraţi
A-2. Înclinaţi-vă pelvisul în faţă în timp ce expiraţi
B-1. Rotiţi-vă pelvisul spre stânga şi aplecaţi trunchiul spre dreapta
B-2. Rotiţi-vă pelvisul înainte şi aplecaţi trunchiul spre spate
B-3. Rotiţi-vă pelvisul spre dreapta şi aplecaţi trunchiul spre dreapta
B-4. Rotiţi-vă pelvisul spre spate şi aplecaţi trunchiul înainte

Ridicarea abdominală
(fig. 24)

Metodă

Stați în picioare, cu degetele oarecum răsfirate, ca la un porumbel, cu genunchii îndoiți, și aplecați-vă în față, astfel încât să vă puteți pune palmele pe partea interioară a coapselor, chiar deasupra genunchilor, şi să susţineţi complet greutatea părții superioare a corpului dumneavoastră, sprijinindu-vă pe brațe. Expirați cu putere, astfel încât să aveți plămânii complet goliți, apoi aplicați blocarea de la nivelul gâtului pentru a preveni intrarea aerului în plămâni. Cu o contracție puternică, intenționată, trageți întregul perete abdominal în interior, spre coloana vertebrală, împingând organele interne şi diafragma în sus spre cavitatea toracică. Mențineți contracția timp de aproximativ cinci secunde, apoi relaxați peretele abdominal, lăsați organele şi diafragma să coboare din nou, eliberați blocarea de la nivelul gâtului şi inspirați profund. Repetați de trei ori.

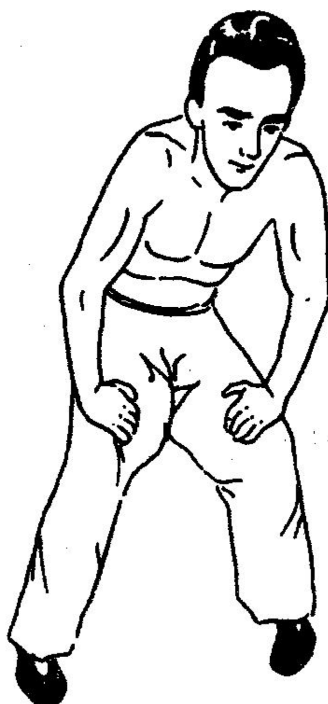


Figura 24. Ridicarea abdominală : expiraţi complet, apoi trageţi peretele abdominal spre interior şi în sus, cât mai mult posibil

Beneficii: Aceasta este o modalitate excelentă de pregătire a aparatului respirator pentru respirația diafragmatică profundă, mai ales în stadiile incipiente de practică, atunci când diafragma încă mai este rigidă. Eliberează şi relaxează diafragma, îmbunătăţindu-i flexibilitatea şi dezvoltând controlul voluntar asupra mişcării sale. Contracția profundă a abdomenului stoarce sângele stătut din organele interne şi din glande, iar etapa de relaxare îi permite sângelui proaspăt oxigenat să inunde şi să reîmprospăteze aceste țesuturi. Oferă un impuls serios circulației, prin exercitarea presiunii asupra venei cave, previne constipația, ameliorează gastrita şi curăță orice tip de congestie la nivelul organelor digestive.

Întinderea laterală
(fig. 25)

Metodă

Stați în picioare în postura Calului şi ridicați ambele mâini, drept, deasupra capului, apoi încleştați degetele şi întoarceți palmele în sus, cu fața spre cer. Întindeți-vă în sus cât de mult puteți, împingând palmele spre cer, apoi înclinați încet întregul corp pe o parte pe măsură ce expirați, astfel încât cealaltă parte să fie întinsă şi deschisă. Înclinați-vă în continuare într-o parte, până când ați atins limita de flexare şi plămânii sunt goi, apoi întreptați-vă din nou, încet, pe măsură ce inspirați. Apoi, înclinați-vă cât de tare puteți în direcția opusă, pe măsură ce expirați. Repetați de trei ori pe fiecare parte.

Beneficii: Acest exercițiu deschide întreaga cavitate toracică în vederea pregătirii pentru respirația abdominală profundă. Înclinarea alternativă într-o parte şi în alta dilată şi contractă ambele părți ale plămânilor şi deschide circulația energiei prin meridianele care se găsesc de-a lungul trunchiului şi care continuă în brațe. De asemenea, ajută la realinierea vertebrelor şi la tonifierea muşchilor spinali.

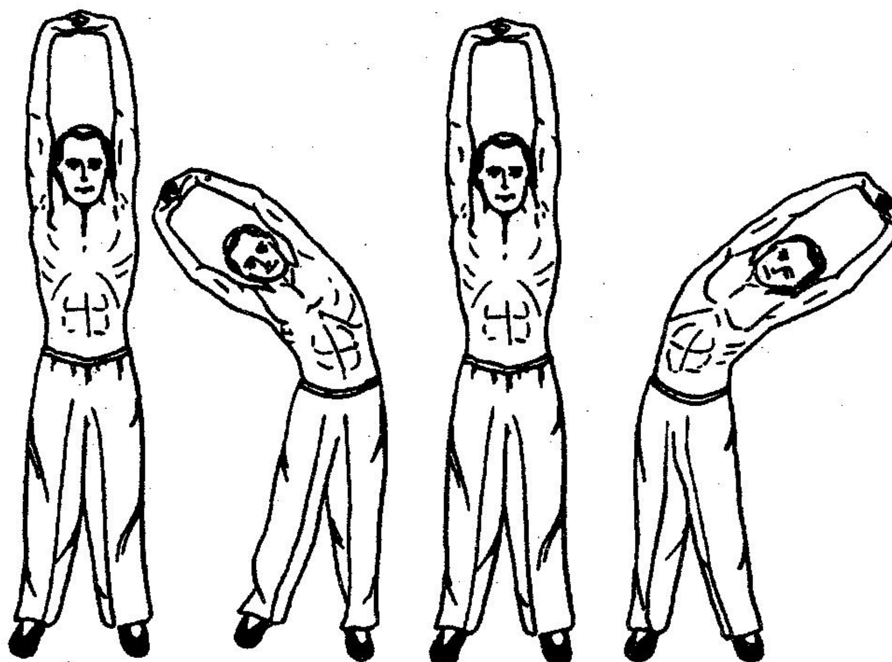


Figura 25. Întinderea laterală : uniţi-vă mâinile şi întindeţi-vă braţele către cer ; expiraţi în timp ce vă întindeţi spre dreapta ; inspiraţi în timp ce reveniţi la poziţia verticală normală ; expiraţi în timp ce vă întindeţi spre stânga

Flexarea de tip Vârf de Aripă
(fig. 26)

Metodă

Stați în picioare în postura Calului şi ridicați brațele pe părți, golurile din dreptul coatelor fiind îndreptate spre cer, iar palmele spre pământ. Întindeți arătătoarele şi degetele mijlocii, ținând, în acelaşi timp, celelalte două degete lipite de palmă, cu ajutorul degetului mare. Întindeți mâinile în sus din încheieturi, astfel încât arătătoarele şi degetele mijlocii să fie îndreptate spre cer, apoi întindeți-le în jos, astfel încât degetele să fie îndreptate spre pământ. Continuați să le flexați în sus şi în jos de aproximativ 25 de ori, îndoind mâinile din încheieturi, cât de mult puteți, în ambele direcții.

Beneficii: Acest exercițiu deschide canalele energetice care se găsesc de-a lungul brațelor, de la umeri la mâini, stimulând şi echilibrând fluxul de energie ce trece prin ele şi trăgând energia spre mâini. De asemenea, întinde şi tonifică tendoanele şi nervii care se extind de la mâini spre coate şi umeri.

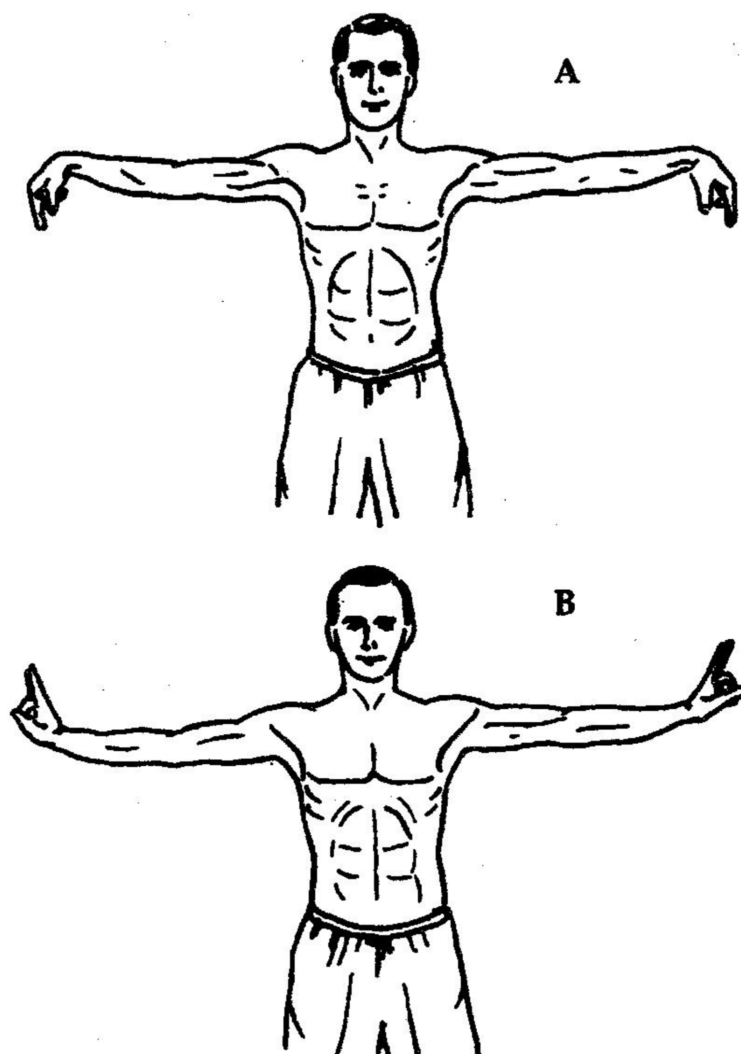


Figura 26. Flexarea de tip Vârf de Aripă

A. Flexaţi-vă încheieturile mâinilor în jos, spre pământ

B. Flexaţi-vă încheieturile de la mâini în sus şi îndreptaţi degetele spre cer

Rotirea umerilor

(fig. 27)

Metodă

Rotiți umerii în față, ridicați-i spre urechi, apoi împingeți-i spre spate, cât de mult puteți, în jos şi din nou în față, descriind, astfel, un arc de cerc cât mai mare. Încercați să mențineți umerii şi muşchii brațelor relaxați pe măsură ce rotiți umerii din încheieturi. Efectuați 6-12 rotiri în spate şi apoi încă 6-12 în față, în direcția opusă.

Beneficii: Acest exerciţiu deschide întregul piept în vederea pregătirii pentru respiraţia profundă, relaxând, în acelaşi timp, umerii şi eliberând tensiunea din muşchii părţii superioare a spatelui. Tensiunea existentă în partea superioară a spatelui şi a umerilor blochează fluxul liber al energiei în timpul practii qi gong, iar exerciţiul de faţă este menit să prevină acest lucru.

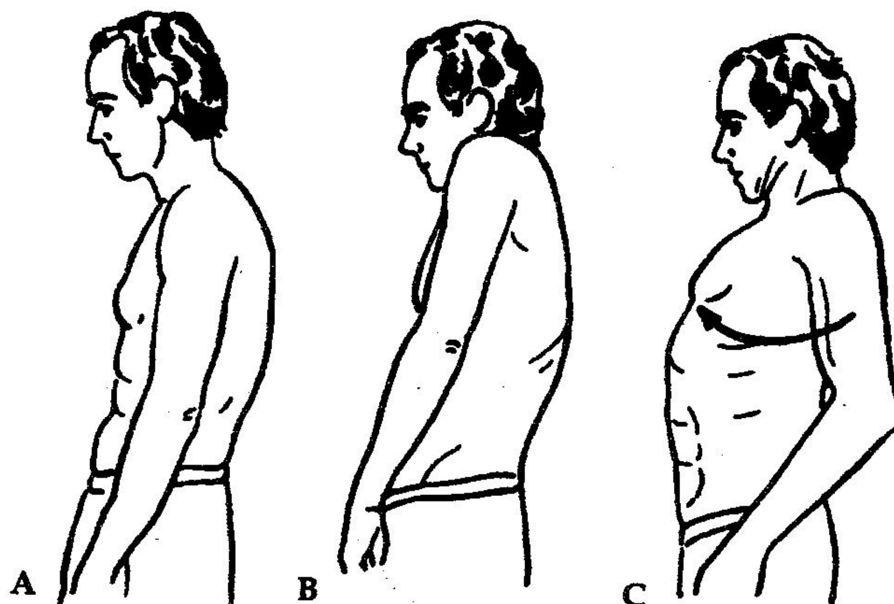


Figura 27. Rotirea umerilor
A. Rotirea umerilor înainte
B. Rotirea umerilor în sus
C. Rotirea umerilor în spate, apoi în jos şi din nou în faţă

Întinderea gâtului
(fig 28)

Metodă

Ridicaţi capul şi înclinaţi-l pe spate cât de mult puteţi, comprimând, astfel, partea posterioară a gâtului. Încet şi uşor, înclinaţi capul dintr-o parte în alta, întinzând doar atât cât vă permite flexibilitatea fără să simţiţi durere. După ce v-aţi întors de cinci-şase ori în fiecre direcţie, readuceţi capul în centru, ridicaţi-l încet înspre poziţia normală şi continuaţi să-l înclinaţi în faţă, până când atârnă înainte, cu bărbia în piept. Întoarceţi-l încet dintr-o parte în alta, până când puteţi vedea peste umăr, de cinci-şase ori în fiecare parte, după care reveniţi la poziţia centrală şi ridicaţi încet capul din nou în poziţe normală.

Beneficii: Acest exercițiu întinde și comprimă atât partea frontală, cât și cea dorsală ale gâtului, îl deschide la interior, relaxează vertebrele cervicale și eliberează tensiunea din mușchii și tendoanele gâtului. Dacă gâtul este tensionat, așa cum se întâmplă de multe ori în zilele noastre din cauza tensiunii cronice, devine o gură strâmtă în timpul practicii de qi gong, limitând fluxul de energie care intră și iese din cap. Numeroase toxine și multă energie stagnantă rămân și ele blocate la nivelul gâtului, iar acest exercițiu relaxează și le curăță înainte de practica principală.

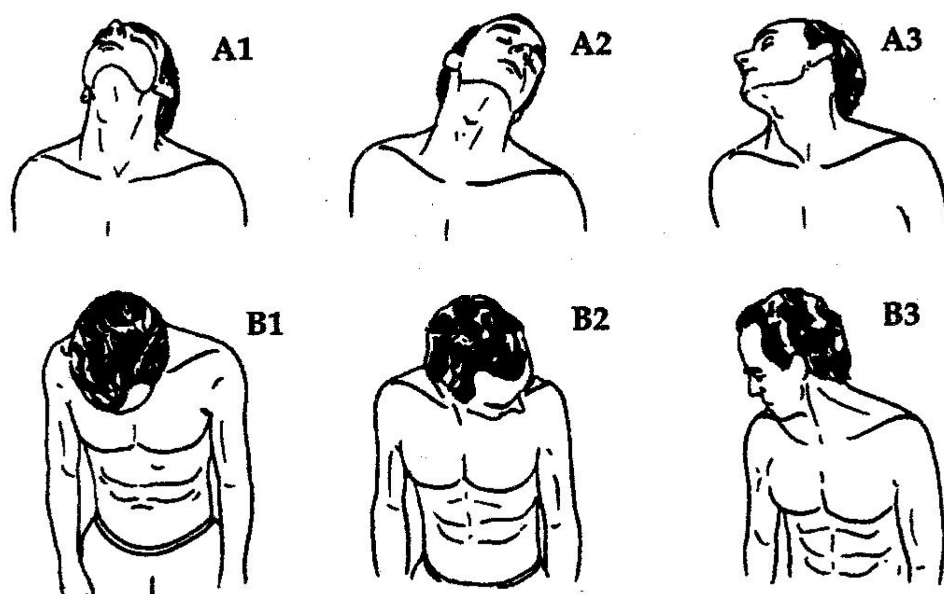


Figura 28. Întinderea gâtului la interior și la exterior

A-1. Înclinați capul în sus pe spate
A-2. Întoarceți capul spre stânga
A-3. Întoarceți capul spre dreapta
B-1. Înclinați capul înainte în jos
B-2. Întoarceți capul spre stânga
B-3. Întoarceți capul spre dreapta

Frământarea gâtului
(fig. 29)

Metodă

Încleștați mâinile după cap, astfel încât degetele mari să fie libere, pentru a masa mușchii și tendoanele de-a lungul părții posterioare a gâtului și a părții superioare a umerilor. Folosiți degetele mari pentru a masa profund coardele musculare de o parte și de alta a vertebrelor

cervicale, din vârful umerilor până la baza cutiei craniene. Frământaţi cât de profund puteţi, masând circular, pe măsură ce apăsaţi pe ţesuturi. Folosiţi degetele mari pentru a localiza cele două puncte „Iazul Vântului" situate la baza cutiei craniene, acolo unde gâtul se uneşte cu capul, şi apăsaţi tare pe ele, de câteva ori.

Beneficii: Acesta este un alt mod eficient de eliberare a tensiunii din muşchii şi tendoanele gâtului şi umerilor, relaxând şi curăţând energia stagnantă şi fluidele toxice din gât, deschizând canalele energetice care se găsesc de-a lungul coloanei vertebrale şi pătrund în cap, stimulând energia şi determinând-o să urce de-a lungul şirei spinării. De asemenea, stimulează şi echilibrează nervii de la nivelul gâtului şi ajută la alinierea vertebrelor cervicale.

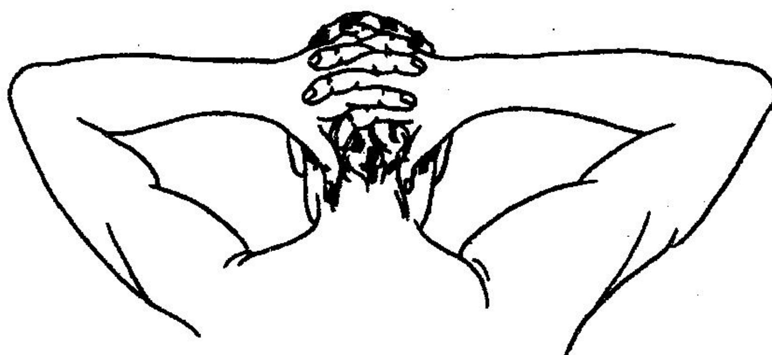


Figura 29. Frământarea gâtului

Cele Trei Loviri
(fig. 30)

Cele trei loviri uşoare şi beneficiile lor au fost deja discutate la pagina 187. Atunci când este efectuată ca pregătire pentru practica qi gong, lovirea uşoară a capului (glanda pituitară şi pineală), inimii (timusul) şi a rinichilor (glandele suprarenale) stimulează secreţiile acestor glande vitale, echilibrând, astfel, întregul sistem endocrin şi furnizând resurse abundente de esenţă hormonală puternică, pentru a fi transformată în energie în timpul practicii principale. Acest exerciţiu îmbunătăţeşte reacţia imunitară generală, energizează întregul sistem prin stimulare vibratorie şi ajută la eliberarea toxinelor blocate la nivelul gâtului, creierului, plămânilor şi rinichilor.

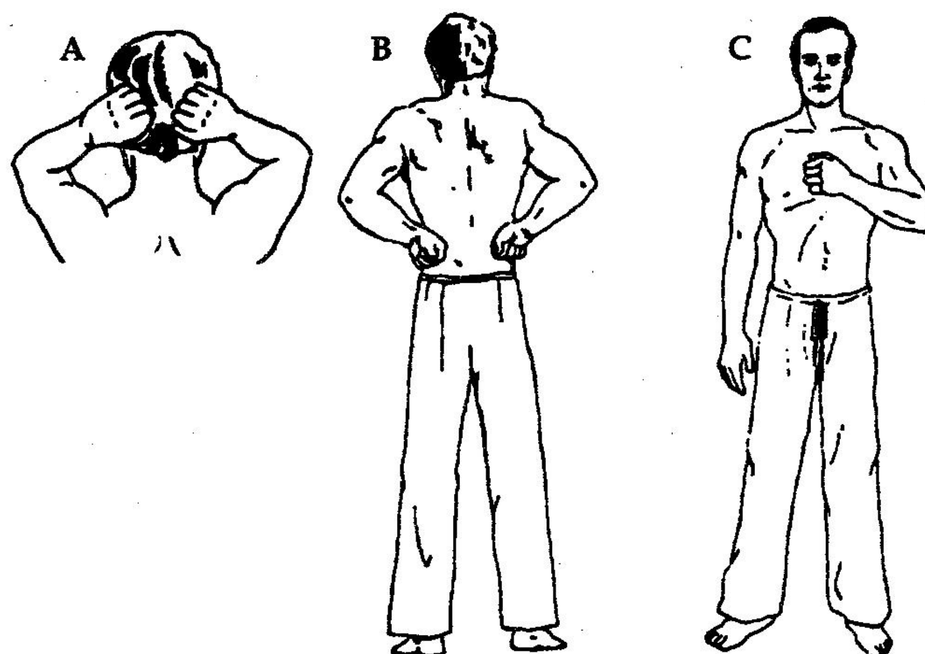


Figura 30. Cele „Trei Loviri"
A. Lovirea uşoară a capului (glandele pituitară şi pineală)
B. Lovirea rinichilor (glandele suprarenale)
C. Lovirea inimii (timusul)

Întinderea şi rularea limbii

Metodă

Deschideţi gura şi scoateţi limba cât de tare puteţi, apoi rulaţi-o înapoi în gură şi întoarceţi-i vârful spre partea superioară a gâtului. Repetaţi de trei-cinci ori. Apoi, învârtiţi limba, descriind cercuri între partea exterioară a gingiilor şi partea interioară a buzelor şi obrajilor, trecând-o pe deasupra tuturor marginilor superioare şi inferioare ale dinţilor. Continuaţi timp de aproximativ un minut sau până este secretată salivă din canalele de sub limbă. Această salivă trebuie înghiţită.

Beneficii: Limba este legată de muşchiul inimii, astfel încât întinderea şi rotirea ei tonifică muşchiul inimii. De asemenea, întinde şi tonifică limba şi traheea, în vederea pregătirii pentru respiraţia profundă, şi stimulează secreţia de salivă benefică din canalele de sub limbă. Saliva de sub limbă este bogată în enzime extrem de benefice, care ajută la digestie, calmează stomacul şi elimină respiraţia neplăcută, distrugând bacteriile ce o cauzează.

A doua fază a etapei de încălzire constă în echilibrarea respiraţiei, stabilirea armoniei ritmice între corp şi respiraţie şi a unui acord între minte şi mişcările sincronizate ale corpului şi respiraţie. Iată o metodă în trei paşi pentru realizarea acestui lucru :

1. staţi în picioare în postura Calului (v. p. 95), cu braţele atârnând relaxat pe părţi, şi exersaţi timp de aproximativ două minute respiraţia muget crescătoare. Aceasta curăţă aerul stagnant din plămâni, relaxează diafragma, stimulează căile nazale şi bronhice şi dă un impuls puternic circulaţiei sângelui. De asemenea, deschide canalele circuitelor de energie internă ;
2. apoi, respiraţi alternativ pe nări (v. pp. 210-212), de şase ori pe fiecare parte, pentru a echilibra fluxul de aer prin ambele nări, fluxul intern de energie şi funcţiile emisferelor dreaptă şi stângă ale creierului ;
3. în al treilea rând, sincronizaţi-vă respiraţia cu mişcarea corpului prin efectuarea exerciţiului de respiraţie cunoscut sub numele de „Deschiderea porţilor energetice" sau „Respiraţie corporală" (fig. 31).

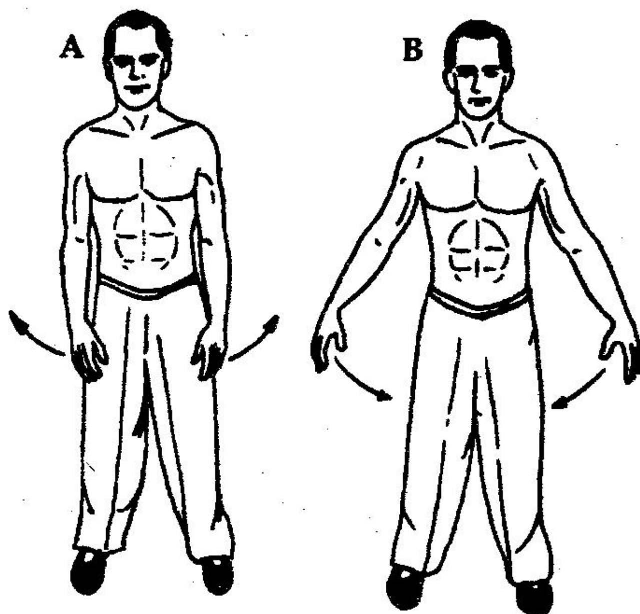


Figura 31. „Deschiderea porţilor energetice"
A. Inspiraţi profund şi ridicaţi braţele încet în afară, spre părţi
B. Expiraţi uşor şi coborâţi braţele din nou spre coapse

Inspiraţi încet pe nări şi ridicaţi braţele încet în afară, pe părţi, dar numai până la un unghi de aproximativ 30-45 de grade faţă de trunchi, apoi expiraţi şi coborâţi braţele din nou pe părţi. Concentraţi-vă atenţia

asupra mâinilor şi a abdomenului inferior şi încercaţi să prelungiţi şi să uniformizaţi inspiraţia şi expiraţia. În afară de sincronizarea mişcărilor corpului şi respiraţiei, exerciţiul deschide şi porţile energetice din palme şi din câmpul elixirului inferior care se află sub ombilic, determinând energia să curgă prin aceste porţi, odată cu intrarea şi ieşirea aerului din plămâni. În timp ce executaţi exerciţiul, concentraţi-vă toată atenţia asupra sincronizării dintre corp şi respiraţie, pentru ca şi mintea să ajungă într-o stare de echilibru cu acestea. Corpul şi respiraţia se deplasează asemenea partenerilor într-un dans lent, respiraţia conducând şi corpul urmând-o, iar mintea are rolul de însoţitor, care să îi ţină pe amândoi în ritm.

Practica principală: mobilizarea, deplasarea şi echilibrarea energiei

Având corpul, respiraţia şi mintea echilibrate şi în armonie, sunteţi acum pregătit să începeţi practica principală, care presupune o serie de mişcări lente ale corpului, realizate împreună cu respiraţia diafragmatică profundă. În pauzele dintre exerciţii, trebuie să realizaţi trei respiraţii încete de tip „Deschiderea porţilor energetice", pentru a atrage energia acumulată în exerciţiul anterior în partea inferioară a abdomenului şi a vă pregăti sistemul energetic pentru următorul exerciţiu. În timpul tuturor acestor exerciţii, păstraţi-vă atenţia concentrată asupra menţinerii posturii adecvate şi a respiraţiei corecte şi axaţi-vă partea principală a conştiinţei pe mişcarea energiei prin sistemul dumneavoastră. Poate doriţi să vizualizaţi energia sub forma unei lumini strălucitoare care curge înăuntrul şi în afara diferitelor porţi sau circulă prin canale sau poate că veţi încerca să simţiţi energia cum trece prin diferite părţi ale corpului, asemenea unor curenţi de apă caldă. Cu cât veţi conştientiza mai clar energia, cu atât va curge mai intens prin sistemul dumneavoastră. Atunci când mintea rătăceşte şi nu se mai concentrează asupra practicii, energia dumneavoastră o urmează şi se risipeşte, în loc să se acumuleze în canale şi în centrii energetici. Atunci când sunt practicate corespunzător, cu o prezenţă de spirit constantă, aceste exerciţii elimină energia stagnantă din sistem, atrag energie proaspătă prin porţile energetice, deplasează şi depozitează energia în rezervoarele celor Opt Canale Extraordinare, distribuie energia în întregul sistem şi o echilibrează în centrele câmpurilor elixirelor (chakre).

Podul de Fier
(fig. 32)

Aceasta este o versiune adaptată de mine după exerciţiul clasic qi gong Podul de Fier. Stimulează şi echilibrează fluxul de energie între partea frontală şi cea dorsală ale corpului, ca şi între cea superioară şi cea inferioară.

Metodă

Stând în postura Calului, inspiraţi profund, apoi începeţi să expiraţi încet printre buzele făcute pungă, într-un şuvoi prelung şi constant, şi înclinaţi-vă puţin în faţă, începând de la coccis şi urcând de-a lungul coloanei vertebrale, vertebră cu vertebră, până la jumătatea spatelui, în zona umerilor şi, în cele din urmă, la gât, până când sunteţi complet aplecat, cu braţele atârnând liber în jos. Faceţi acest lucru foarte *lent*, chiar dacă sunt necesare două respiraţii pentru completarea aplecării în faţă. Menţineţi genunchii destinşi şi puţin îndoiţi în timpul acestei faze a exerciţiului. În timp ce sunteţi aplecat în faţă, cu plămânii goliţi, inspiraţi profund pe nas, pe măsură ce vă ridicaţi capul cât mai sus. Apoi expiraţi pe gură, în timp ce vă coborâţi din nou capul. La următoarea inspiraţie, începeţi să vă ridicaţi uşor, începând cu partea inferioară a spatelui şi urcând progresiv de-a lungul coloanei vertebrale, până la gât şi cap.

Corpul dumneavoastră trebuie să revină la postura sa iniţială dreaptă, pe măsură ce se termină inspiraţia, dar nu trebuie să vă opriţi din mişcare. Aduceţi-vă mâinile spre spate şi puneţi-vă palmele bine poziţionate pe rinichi, apoi aplecaţi-vă spre spate, pe măsură ce expiraţi încet printre buzele făcute pungă, folosindu-vă braţele ca sprijin pentru a vă susţine greutatea. Aplecaţi-vă spre spate cât mai mult, dar fără să vă provocaţi nici un disconfort, până când se încheie expiraţia. Menţinând această poziţie, inspiraţi încet şi prelung pe nas, expirând apoi încet şi prelung pe gură. Când începeţi următoarea inspiraţie, îndreptaţi-vă încet coloana vertebrală şi ridicaţi-vă capul, apoi luaţi ambele mâine de pe rinichi şi ridicaţi-le drept deasupra capului, cu palmele faţă în faţă. La încheierea inspiraţiei, întindeţi-vă braţele în sus cât de mult puteţi, extinzând întinderea în jos prin umeri şi cutia toracică, aplicaţi blocarea de la nivelul gâtului şi comprimaţi pentru scurt timp respiraţia în jos în abdomen. Apoi, relaxaţi-vă gâtul, eliberaţi respiraţia şi expiraţi într-un şuvoi prelung şi constant printre buze, în timp ce răsuciţi palmele în afară şi aduceţi braţele uşor spre părţi,

sincronizînd mişcările braţelor, astfel încât expiraţia să se încheie exact în momentul în care mâinile revin la poziţia lor iniţială. Repetaţi acest ciclu de şase ori.

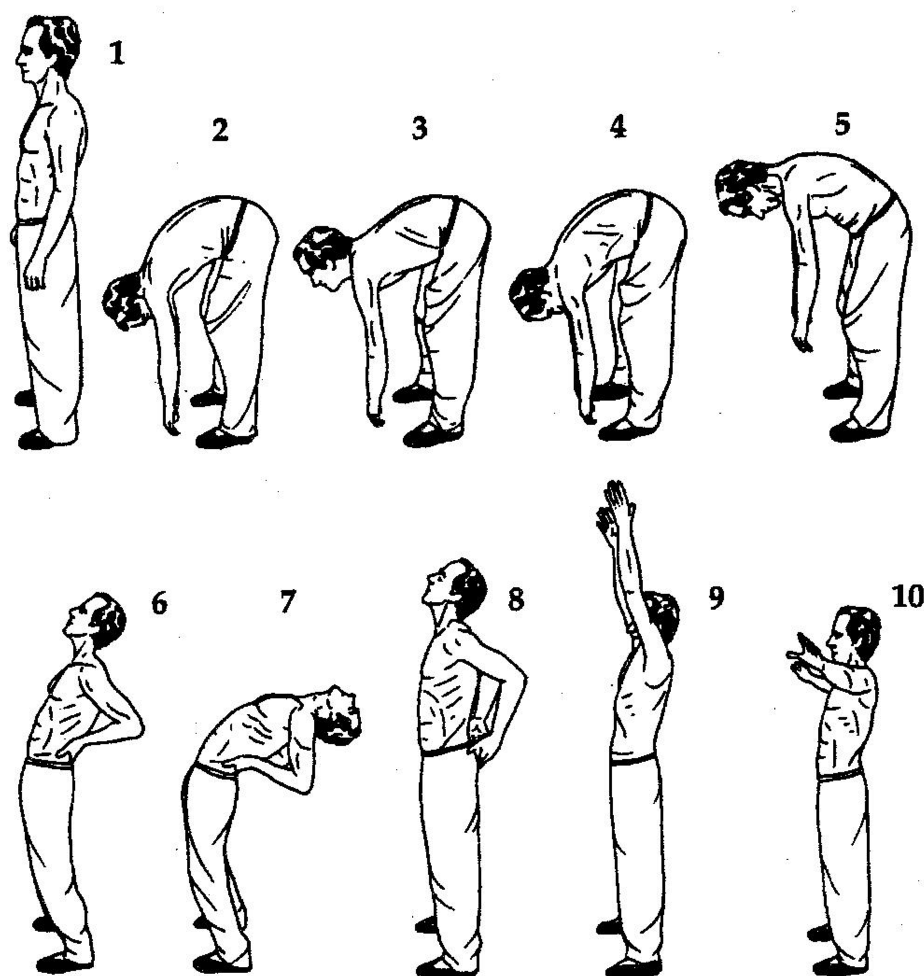


Figura 32. Podul de Fier

1. Postura de început. 2. Expiraţi, înclinaţi-vă în faţă şi aplecaţi-vă. 3. Inspiraţi în timp ce sunteţi aplecat în faţă şi ridicaţi capul. 4. Expiraţi şi coborâţi capul uşor. 5. Inspiraţi şi ridicaţi-vă încet. 6. Când inspiraţia este completă, plasaţi palmele bine deasupra rinichilor şi înclinaţi-vă spre spate încet, în timp ce expiraţi. 7. Înclinaţi-vă cât de mult puteţi spre spate, la terminarea expiraţiei. 8. Inspiraţi în timp ce vă ridicaţi uşor şi ridicaţi braţele deasupra capului. 9. Întindeţi braţele în sus, spre cer, cât de mult puteţi, la terminarea inspiraţiei. 10. Expiraţi uşor, relaxaţi umerii complet şi coborâţi încet braţele pe lângă corp, cu palmele în jos.

Beneficii: Acest exercițiu întinde și tonifică întreaga șiră a spinării, stimulează fluxul și echilibrează distribuția de fluide cerebrospinale și atrage energia în canalele Orbitei Microcosmice. De asemenea, masează rinichii și glandele suprarenale, tonifică energia rinichilor și stimulează timusul. Angajează toată cavitatea toracică în respirație și întinde diafragma din față în spate, mărind corectitudinea tehnicii de respirație. De asemenea, atrage energia în circulație la nivelul canalelor din brațe și picioare și deschide întreaga Orbită Macrocosmică. Ridicarea și coborârea capului în față și în spate în timpul respirației stimulează puternic circulația energică a sângelui proaspăt oxigenat spre creier, iar expirațiile lungi pe gură curăță fluxul sanguin de dioxid de carbon și de alte reziduuri.

Ridicarea palmelor spre Cer pentru reglarea Triplelor Arzătoare (fig. 33)

Acest exercițiu provine din setul celor Opt Piese de Brocart (v. p. 245) elaborat de mareşalul Yueh Fei în perioada dinastiei Sung. Este menit să deschidă valvele şi porţile „Triplului Arzător". Arzătorul Superior controlează deplasarea energiei şi a sângelui de la partea superioară a gâtului până la intrarea în stomac, incluzând plămânii şi inima ; Arzătorul Median reglează funcţiile vitale şi fluxul energetic în organele digestive majore, de la stomac, splină şi pancreas până la ficat, vezica biliară, rinichi şi intestin subţire ; Arzătorul Inferior controlează orificiile excretoare şi funcţiile acestora şi distribuie energia spre intestine şi vezică. Acest exerciţiu echilibrează cele trei sisteme energetice şi reglează diferite funcţii vitale ale organelor corespondente.

Metodă

Stați în picioare în poziția Calului, goliți-vă plămânii și relaxați-vă. Apropiați mâinile în față, cu palmele în sus, degetele fiind la o distanță de aproximativ 2,5 centimetri unele de altele. Pe măsură ce începeți o inspirație lentă, ridicați încet mîinile de-a lungul părții frontale a corpului. Atunci când palmele ajung la nivelul gâtului, întoarceți-le cu 360 de grade, astfel încât să ajungă din nou îndreptate spre cer, și ridicați-le în continuare, pe măsură ce încheiați inspirația. Plămânii trebuie să fie plini în momentul în care mâinile ajung la nivelul frunții. Comprimați respirația, aplicați blocările și continuați să ridicați palmele până când aveți brațele complet întinse deasupra capului. Apoi relaxați blocările,

eliberaţi respiraţia şi expiraţi încet pe nări, în timp ce întoarceţi palmele în afară spre părţi şi coborâţi braţele înapoi în poziţia iniţială. Întoarceţi palmele în sus şi începeţi următorul ciclu. Repetaţi de 12 ori.

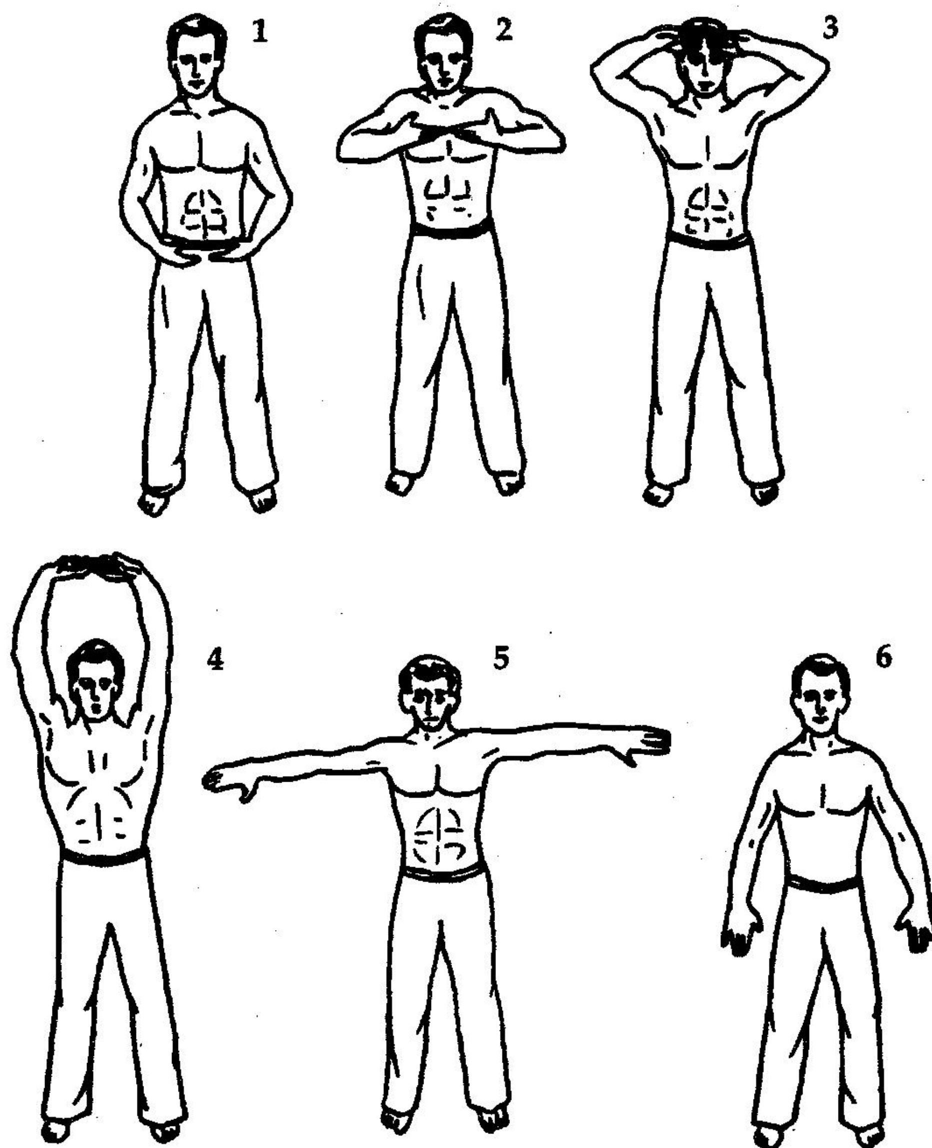


Figura 33. Ridicarea palmelor spre Cer pentru reglarea Triplelor Arzătoare

1. Postura de început. 2. Inspiraţi şi ridicaţi palmele încet, în faţa corpului. 3. Întoarceţi palmele în sus şi continuaţi să le ridicaţi spre cer, inspirând în acelaşi timp. 4. Palmele sunt ridicate spre cer la terminarea inspiraţiei. 5. Expiraţi uşor şi constant în timp ce coborâţi braţele încet pe părţi. 6. Mâinile revin pe coapse la terminarea expiraţiei.

Beneficii: Acest exerciţiu echilibrează energia din toate organele interne şi le armonizează funcţiile vitale. Plămânii şi inima sunt echilibrate pentru respiraţie şi circulaţie optime, rinichii şi ficatul sunt stimulaţi să purifice fluxul sanguin, toate funcţiile digestive sunt reglate, funcţiile excretoare ale vezicii şi intestinelor sunt îmbunătăţite, iar sistemul endocrin este echilibrat.

Scuturaţi din cap şi daţi din coadă pentru a elimina Focul din inimă
(fig. 34)

Acesta este un alt exerciţiu din setul celor Opt Piese de Brocart, simplificat pentru a putea fi practicat mai uşor. Are rolul de a elimina energia excesivă de Foc din sistem, curăţând canalele pentru energia răcoritoare de Apă transformată intern din esenţa vitală sau atrasă în sistem din surse externe.

Metodă

Poziţionaţi picioarele la o distanţă mai mare unul de altul decât lăţimea umerilor şi răsfiraţi degetele spre interior la aproximativ 45 de grade. Poziţionaţi bine palmele pe coapse, chiar deasupra genunchilor, cu degetele spre interior, şi aplecaţi-vă în faţă, astfel încât greutatea dumneavoastră să se sprijine în totalitate pe braţe. Pe măsură ce inspiraţi încet şi profund, ridicaţi capul şi aplecaţi gâtul spre spate, în timp ce arcuiţi întreaga coloană vertebrală şi scoateţi în afară fesele, până când ajungeţi la extinderea completă. Blocarea abdominală şi cea de la nivelul gâtului nu sunt implicate în acest exerciţiu, dar puteţi aplica blocarea anală pe măsură ce inspiraţia se apropie de final. Apoi, deschideţi gura şi începeţi să expiraţi încet din partea superioară a gâtului, emiţând sunetul „hau". Acest sunet elimină Focul excesiv din inimă. În timp ce expiraţi, aplecaţi capul, contractaţi fesele spre interior şi arcuiţi coloana vertebrală în sus, până ajungeţi la extensia completă, cu bărbia în piept şi cu spatele rotunjit. Repetaţi de 6-12 ori.

Beneficii: Arcuirea şi încovoierea alternativă a spatelui aliniază vertebrele, tonifică muşchii spinali şi stimulează nervii canalului spinal. De asemenea, determină o stimulare puternică a glandelor suprarenale şi a timusului. Una dintre cauzele cele mai importante ale afecţiunilor degenerative cronice de astăzi este cea cunoscută în MTC sub numele de „energie de Foc

excesivă". Aceasta este cauzată de un regim alimentar nesănătos, mai ales de consumul excesiv de mâncăruri acidifiante, de digestia incompletă, de alcool şi droguri, de poluare şi de stresul cronic. Acest exerciţiu este menit să îndepărteze energia de Foc excesivă din sistem, eliminând-o prin plămâni şi prin porţile energetice. În acelaşi timp, stimulează cortexul suprarenal să elibereze esenţă hormonală pentru a fi transformată în energie de Apă răcoritoare şi fortifiantă, echilibrând, astfel, Focul cu Apă şi mărind imunitatea şi rezistenţa. Acest exerciţiu tonifică diafragma şi adânceşte respiraţia.

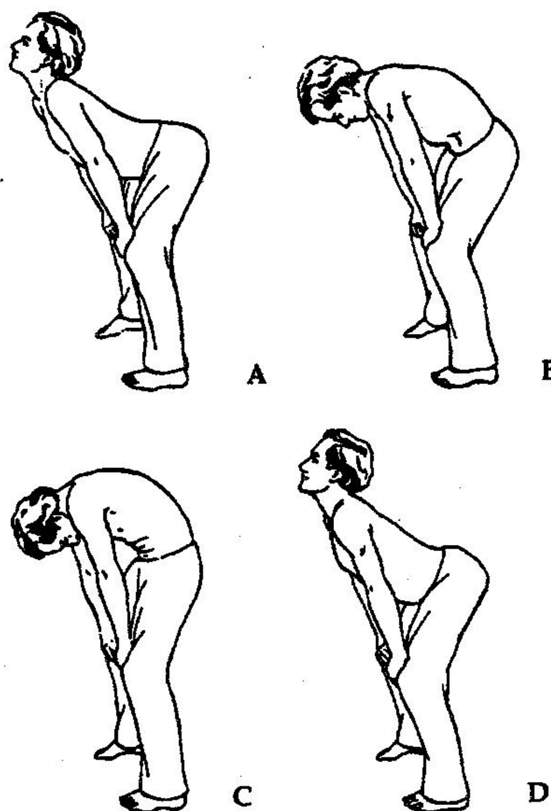


Figura 34. Scuturaţi din cap şi daţi din coadă pentru a elimina Focul din inimă

A. Inspiraţi încet în timp ce arcuiţi coloana vertebrală şi ridicaţi capul
B. Expiraţi pe gură în timp ce arcuiţi coloana vertebrală, coborând capul şi contractând fesele spre interior
C. Arcuiţi complet şira spinării şi aplecaţi capul la terminarea expiraţiei
D. Inspiraţi încet în timp ce arcuiţi coloana vertebrală şi ridicaţi capul

Deschideţi pieptul şi întindeţi partea superioară a coloanei (fig. 35)

Acest exerciţiu este bazat pe unul dintre paşii folosiţi în cele Opt Piese de Brocart, dar e mult mai uşor de practicat. Deschide chakra inimii, stimulează glanda timusului şi determină o întindere profundă a părţii superioare a coloanei vertebrale.

Metodă

Staţi în picioare în postura Calului şi încleştaţi-vă mâinile la spate, cu degetele întrepătrunse. În timp ce inspiraţi încet, înălţaţi-vă uşor pe vârfuri şi ridicaţi mâinile încleştate prin spate, dar fără să înclinaţi trunchiul în faţă. Ideea este să întindeţi umerii în spate cât mai mult prin ridicarea braţelor în spate, exerciţiu care întinde şi întreaga parte frontală a pieptului. Când aveţi plămânii plini, eliberaţi respiraţia şi expiraţi pe nas, în timp ce aduceţi uşor călcâiele din nou pe sol şi coborâţi braţele prin spate. Din moment ce aceste mişcări nu implică o distanţă prea mare, ele trebuie făcute foarte încet, pentru a le păstra sincronizate cu respiraţia.

Beneficii: Acest exerciţiu întinde toate vertebrele coloanei superioare şi deschide toată cavitatea toracică, tonificând, totodată, muşchii gambelor. Exerciţiul deschide chakra inimii şi permite ca energia să curgă liber prin ea. Ridicarea pe vârfuri stimulează energia de-a lungul meridianelor vezicii de pe partea dorsală a picioarelor, iar întinderea părţii superioare a coloanei extinde această stimulare şi la ramurile superioare ale meridianului vezicii din coloana superioară, din gât şi din partea posterioară a capului. Exerciţiul atrage şi energia terestră din pământ prin punctele „Izvoarele Clocotitoare" de pe tălpi şi o ridică pe partea dorsală a picioarelor spre coloana vertebrală şi în cap în timpul inspiraţiei, apoi o coboară din nou prin partea frontală a corpului, în timpul expiraţiei. În plus, ajută la dezvoltarea coordonării fizice şi a echilibrului.

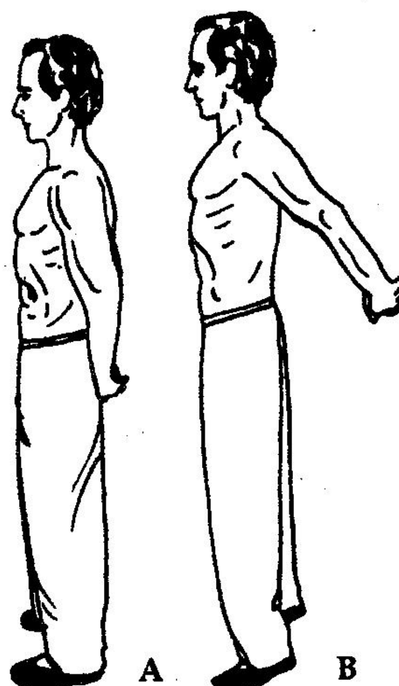


Figura 35. Deschideţi pieptul şi întindeţi partea superioară a coloanei
A. Postura de început: postura Calului, cu mâinile încleştate la spate
B. Inspiraţi în timp ce ridicaţi încet mâinile încleştate prin spate şi vă ridicaţi pe vârfuri, apoi expiraţi şi reveniţi la postura „A"

Îmbrăţişarea Copacului
(fig. 36)

Acesta este un exerciţiu efectuat în picioare, prin nemişcare, conceput să activeze fluxul intern de energie prin canalele Orbitei Macrocosmice. De asemenea, condensează energia în canale şi dezvoltă capacitatea de a conştientiza energia care se deplasează prin corp.

Metodă

Staţi în postura Calului, cu picioarele perfect paralele. Frecaţi energic palmele una de alta, pentru a le alimenta cu *qi*. Inspiraţi şi ridicaţi-vă uşor braţele în faţa corpului. Când braţele sunt întinse în faţa plexului solar, întoarceţi palmele astfel încât să fie îndreptate spre inimă şi ţineţi braţele ca şi cum ar îmbrăţişa un copac mare şi rotund. Menţinerea posturii corecte este foarte importantă în acest caz: coloana dreaptă, aliniată cu gâtul şi capul, fesele contractate spre interior, umerii relaxaţi şi greutatea care se sprijină pe pernuţele tălpilor, şi nu pe călcâie. Respiraţi conştient, urmând cele patru faze, şi folosiţi cele

trei blocări, concentrându-vă, totodată, atenția asupra senzației de la nivelul mâinilor, brațelor și din orice altă parte a corpului unde simțiți că se deplasează energia. Încercați să mențineți o postură echilibrată și stabilă cu tensiune musculară minimă. Continuați „îmbrățișarea copacului" și respirați adânc din diafragmă, timp de cinci-zece minute sau cât de mult puteți. Unii adepți practică acest exercițiu timp de aproape o oră.

Beneficii: Exercițiul de față generează un flux puternic de energie internă care trece prin toate cele Opt Canale Extraordinare ale Orbitei Macrocosmice și depozitează energia de rezervă în aceste rezervoare. Transmite energia prin punctele *lao-gong* din palme spre chakra inimii și extrage energia din pământ prin punctele *yung-chuan* de pe tălpi, aducând-o în canalele din picioare. Activează circulația din Orbita Microcosmică, ridicând energia sacrală de Foc prin căile spinale din cap, răcind-o, rafinând-o și transformând-o în Apă, după care o împinge din nou în jos prin partea frontală a corpului, sub formă de energie de Apă. Acest exercițiu dezvoltă, de asemenea, o postură a Calului stabilă, care este folositoare pentru orice exercițiu qi gong, și cultivă o poziție corectă a coloanei vertebrale.

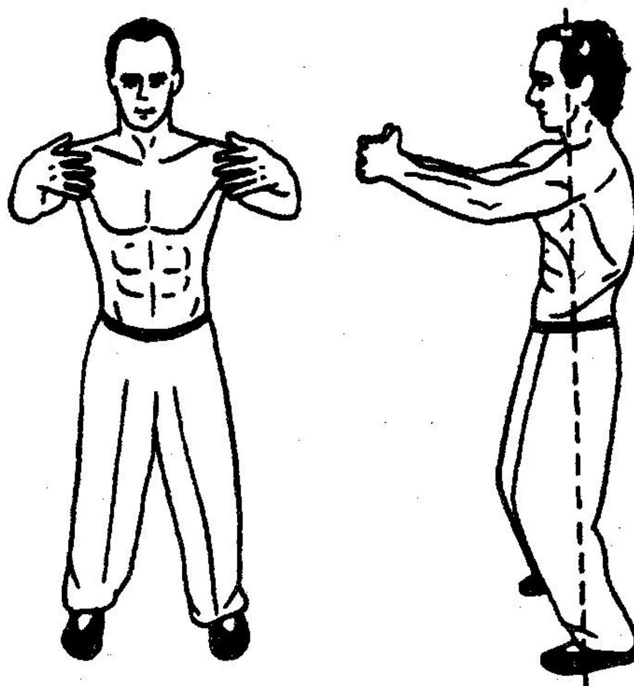


Figura 36. Îmbrăţişarea Copacului : vedere frontală şi laterală ; observaţi alinierea Câmpurilor Elixirelor Superior (cap), Median (plexul solar) şi Inferior (abdomen) cu linia centrală dintre pernuţele tălpilor

Fuziunea Cerului şi Pământului (fig. 37)

Metodă

Staţi în picioare în postura Calului, cu braţele atârnând liber pe lângă corp. Pe măsură ce începeţi o inspiraţie prelungită şi lentă, ridicaţi ambele braţe încet prin faţă, cu palmele în jos, cu încheieturile şi degetele complet relaxate, până când braţele sunt complet întinse în faţă, paralele cu solul, iar inspiraţia este completă. Trageţi mâinile în interior, spre piept, menţinând palmele cu faţa în jos, prin îndoirea coatelor, apoi începeţi o expiraţie pe nas prelungită şi lentă, în timp ce împingeţi mâinile în jos, prin partea frontală a corpului, spre pământ, şi îndoiţi, treptat, genunchii. La finalul expiraţiei, mâinile sunt jos, în faţa coapselor, cu palmele spre pământ şi cu picioarele îndoite într-o ghemuire parţială. Pe măsură ce începeţi următoarea inspiraţie, întindeţi mâinile în faţă şi apoi în sus, într-o mişcare circulară, şi îndreptaţi genunchii, până ce braţele ajung în faţă, paralele cu pământul, la încheierea inspiraţiei, apoi trageţi mâinile din nou în interior, spre corp, şi împingeţi-le în jos încă o dată, în timpul expiraţiei. Ideea acestui exerciţiu este aceea de a descrie un cerc mare în faţa corpului, cu ajutorul mâinilor, şi de a vă ridica şi a coborî din nou pe genunchi, în sincronizare perfectă cu respiraţia.

Beneficii: Acest exerciţiu echilibrează aspectele yin şi yang, fuzionează Cerul şi Pământul şi amestecă Focul şi Apa, stabilind un echilibru polar în cadrul sistemului energetic. Energia terestră este ridicată prin porţile energetice din tălpi şi palme, în timp ce energia celestă este coborâtă prin creştetul capului. Cele două fuzionează şi se amestecă în piept la încheierea inspiraţiei şi sunt împinse în „Marea de Energie" din câmpul elixirului inferior, la expiraţie. Este un exerciţiu foarte bun pentru dezvoltarea mişcării sincronizate a corpului şi respiraţiei, cultivând echilibrul şi coordonarea fizică şi formând coapse, genunchi şi glezne puternice. Exerciţiul ajută şi la stabilirea şi menţinerea echilibrului emoţional, dar şi lucidităţii mentale.

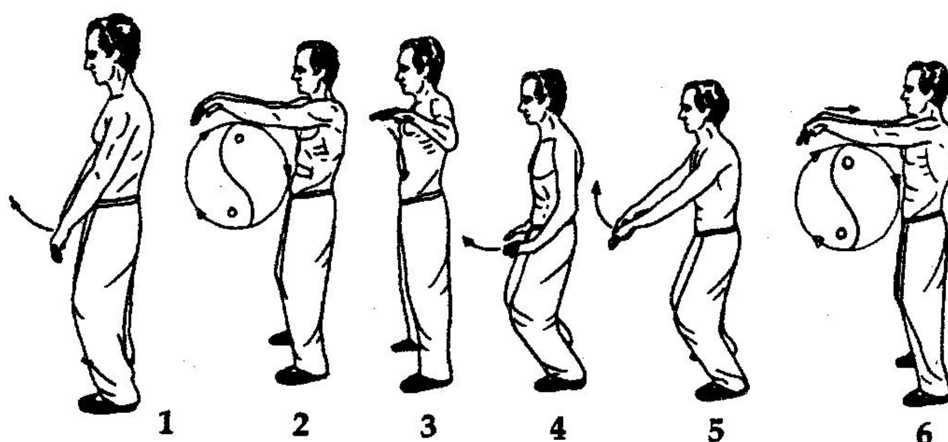


Figura 37. Fuziunea Cerului şi Pământului
1. Postură de început : postura Calului, cu genunchii îndoiţi. 2. Inspiraţi şi ridicaţi braţele în faţă, cu palmele în jos, şi îndreptaţi genunchii. 3. Trageţi braţele spre piept la completarea inspiraţiei. 4. Expiraţi în timp ce coborâţi palmele în faţă şi îndoiţi genunchii. 5. Inspiraţi, ridicaţi braţele în faţă şi îndreptaţi genunchii. 6. Continuaţi să respiraţi în timp ce descrieţi un cerc Tai-Chi în faţa corpului.

Marele cerc Tai-Chi
(fig. 38)

Dacă practicaţi doar un singur exerciţiu qi gong, acesta este exerciţiul pe care trebuie să îl alegeţi. Deschide complet şi echilibrează circulaţia energiei în circuitele Orbitei Macrocosmice, în acelaşi timp întinzând şi tonificând corpul şi adâncind respiraţia. Numit uneori şi „Qi gong Imperial", se spune despre acest exerciţiu că le-a fost predat împăraţilor chinezi pentru a le proteja sănătatea, a le prelungi viaţa şi a le intensifica vitalitatea.

Metodă

Staţi drept cu călcâiele unite şi cu degetele de la picioare răsfirate în afară într-un unghi de 45 de grade. Apropiaţi mâinile sub ombilic, cu palmele în sus, cu vârfurile degetelor mijlocii abia atingându-se. Înainte de a începe, asiguraţi-vă că postura dumneavoastră este corectă – că şira spinării şi gâtul sunt aliniate şi drepte, fesele sunt contractate spre interior, umerii relaxaţi, iar greutatea se sprijină pe perniţele tălpilor. În acest exerciţiu, limba trebuie să fie complet întoarsă în gură, atfel încât vârful să atingă vălul palatin din partea superioară a gâtului.

Pe măsură ce începeţi o inspiraţie lungă, lentă şi profundă, întindeţi mâinile încet în afară spre părţi, menţinând palmele îndreptate spre cer. În timpul fazei de inspiraţie, degetele mari de la picioare trebuie să fie puţin curbate pentru a „apuca" pământul, iar blocarea anală trebuie să fie aplicată treptat. Continuaţi să inspiraţi şi să ridicaţi palmele în afară, până când respiraţia este completă şi mâinile sunt întinse în sus, deasupra capului, palmele fiind îndreptate una spre cealaltă. Înghiţiţi apăsat pentru a vă scufunda *qi*-ul (chiar dacă nu aveţi salivă, înghiţiţi în sec), apoi aplicaţi blocarea la nivelul gâtului şi faceţi un ultim efort să vă întindeţi braţele cât mai sus, extinzând întinderea spre umeri, până la coaste şi talie. În această postură întins, blocarea abdominală se aplică singură, deci nu trebuie să vă mai gândiţi şi la asta. Când sunteţi pregătit să expiraţi, relaxaţi degetele mari de la picioare, încetaţi blocarea anală şi cea de la nivelul gâtului, întoarceţi palmele în jos, astfel încât să fie îndreptate spre sol, şi începeţi o expiraţie lentă, prelungă şi uniformă pe nări, în timp ce coborâţi mâinile încet prin faţa corpului şi îndoiţi treptat genunchii, astfel încât, atunci când mâinile dumneavoastră ajung la fund, şi expiraţia s-a încheiat, sunteţi într-o poziţie de ghemuire parţială.
Acum, efectuaţi o inspiraţie provizorie şi trageţi mâinile spre corp, întorcând palmele în sus, spre cer, în timp ce vă îndreptaţi şi picioarele şi vă blocaţi genunchii. Aceasta vă face să reveniţi la poziţia iniţială. Expiraţi, faceţi o scurtă pauză cu plămânii goliţi şi asiguraţi-vă că postura dumneavoastră este corectă pentru ciclul următor, apoi apucaţi pământul cu degetele mari de la picioare şi începeţi următoarea inspiraţie în timp ce ridicaţi palmele în sus pe părţi. Acest exerciţiu trebuie efectuat în totalitate foarte încet şi controlat, pentru rezultate optime. Efectuaţi 8-12 cicluri. Dacă acesta este singurul dumneavoastră exerciţiu din şedinţă, puteţi opta pentru 20-30 de repetări.

Beneficii: Deschide complet Orbita Macrocosmică şi stimulează fluxul de energie prin acele canale. Echilibrează polaritatea yin-yang şi facilitează fluxul de energie între părţile stângă şi dreaptă, superioară şi inferioară, anterioară şi posterioară. Apucarea solului cu degetele mari de la picioare activează meridianul ficatului, atrăgând energie în ficat în timpul inspiraţiei. Oferă o întindere minuţioasă a umerilor, cutiei toracice, pieptului şi abdomenului, intensificând, astfel, respiraţia diafragmatică profundă. Stimulează circulaţia sângelui prin sistem. În timp ce deschide Orbita Macrocosmică de circulaţie a energiei, acest exerciţiu amplifică şi circulaţia în Orbita Microcosmică, ridicând energia de-a lungul coloanei vertebrale, spre cap, la inspiraţie, apoi coborând-o prin partea din faţă, până în

abdomenul inferior, în timpul expirației. Este, de asemenea, un exercițiu excelent pentru dezvoltarea atenției focalizate şi a concentrării mentale în qi gong şi pentru cultivarea conştiinței *qi*-ului care se deplasează prin corp.

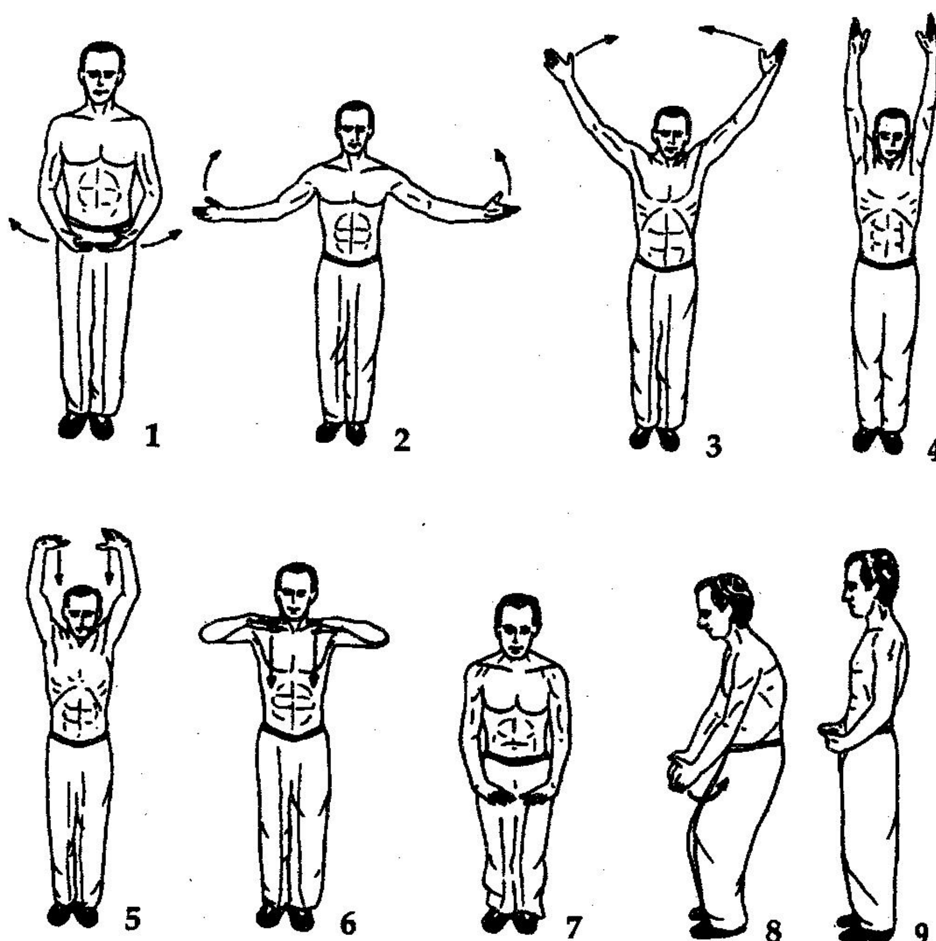


Figura 38. Marele cerc Tai-Chi

1. Postura de început: călcâiele adunate, degetele de la picioare răsfirate la 30-45 de grade, palmele cu fața în sus. 2. Inspirați încet, în timp ce ridicați încet brațele în afară, pe părți. 3. Continuați inspirația în timp ce ridicați brațele, menținând umerii relaxați. 4. Întindeți brațele spre cer, cu palmele una spre cealaltă şi înghițiți la terminarea inspirației. 5. Întoarceți palmele cu fața în jos, relaxați umerii complet şi coborâți încet palmele prin fața corpului, în timp ce expirați încet. 6. Continuați expirația uşor, în timp ce aduceți palmele în jos prin față şi îndoiți uşor genunchii. 7. Palmele sunt complet întinse în jos, iar genunchii sunt îndoiți la terminarea expirației. 8. Întoarceți palmele spre interior, către corp, în timp ce vă îndreptați genunchii şi inspirați scurt. 9. Expirați după ce ați revenit la postura de început, cu o pauză scurtă pentru a verifica punctele importante ale posturii înainte de următoarea inspirație.

Relaxarea : colectarea şi depozitarea energiei

Este foarte important să încheiaţi fiecare şedinţă de qi gong cu o serie de mişcări menite să colecteze şi să depoziteze energia care a fost recoltată în timpul practicii principale, altfel ea se poate pierde cu uşurinţă. Dacă prea multă energie este lăsată la nivelul capului şi a părţii superioare a corpului după practică, pot apărea unele probleme, cum ar fi ameţeala, durerile de cap, iritabilitatea şi insomnia. Durează doar câteva minute ca energia să se colecteze şi să se depoziteze în câmpul elixirului inferior de sub ombilic şi în jos, în canalele şi în măduva osoasă a picioarelor ; aşadar, asiguraţi-vă că nu treceţi cu vederea această etapă importantă a practicii.

Armonizarea energiilor interne şi externe
(fig. 39)

Acest exerciţiu este menit să „adune" energia care a rămas în partea superioară a corpului, atât din punct de vedere intern, cât şi extern, şi să o „împingă" în centrul câmpului elixirului inferior pentru depozitare. Indiferent de combinaţia de exerciţii qi gong pe care o alegeţi pentru practica principală, trebuie să terminaţi întotdeauna o şedinţă cu acest exerciţiu, ce reprezintă primul pas al etapei de colectare şi depozitare.

Metodă

Staţi în picioare în postura Calului şi aduceţi mâinile puţin în faţă, astfel încât palmele să fie îndreptate una spre alta, cu punctele *lao-gong* perfect aliniate. Pe măsură ce începeţi să inspiraţi, îndepărtaţi mâinile şi rotiţi-le în afară, spre părţi, apoi încet în sus, menţinând tot timpul aliniate punctele din palme. Când inspiraţia se încheie şi mâinile sunt răsfirate în faţă, aproape de nivelul inimii, începeţi expiraţia şi apropiaţi încet palmele, antebraţele şi coatele într-o mişcare lină, ca şi cum aţi comprima un balon mare. Când palmele se găsesc la o distanţă de aproximativ 20 de centimetri şi expiraţia este realizată cam pe jumătate, coborâţi mâinile şi braţele încet în faţă, până când reveniţi în poziţia iniţială. Repetaţi de 6-12 ori.
După ultima expiraţie, continuaţi să ţineţi mâinile întinse în faţă, cu palmele aliniate, la o distanţă aproximativ egală cu lăţimea umerilor,

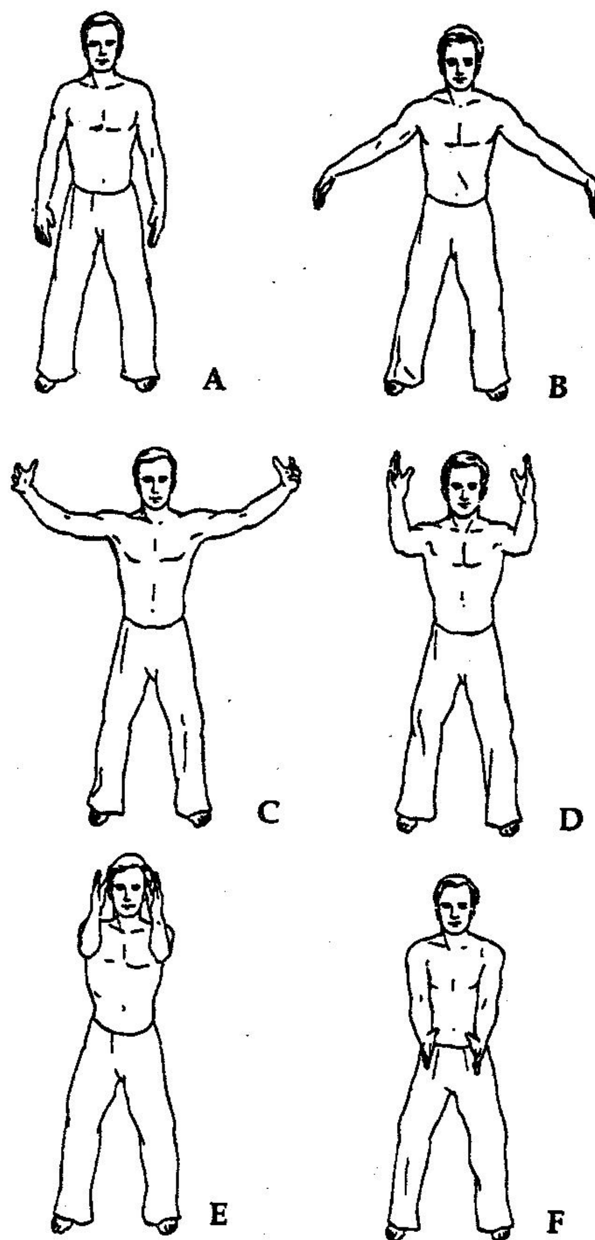


Figura 39. Armonizarea energiilor interne şi externe

A. Postura de început: postura Calului, cu mâinile întinse în faţă, cu palmele faţă în faţă
B. Inspiraţi încet, în timp ce ridicaţi mâinile pe părţi, în faţă, menţinând palmele aliniate
C. Braţele ridicate şi întinse în faţă, cu palmele faţă în faţă, la încheierea inspiraţiei
D. Apropiaţi palmele şi antebraţele între ele, în timp ce expiraţi uşor
E. Când palmele sunt la o distanţă egală cu lăţimea capului, coborâţi-le încet prin faţa corpului, în timp ce continuaţi expiraţia
F. Palmele revin la poziţia iniţială la încheierea expiraţiei

închideţi ochii şi continuaţi respiraţia abdominală profundă, îndepărtând mâinile încă puţin în faza de expiraţie şi apropiindu-le din nou în timpul inspiraţiei, asemenea unui acordeon. Continuaţi timp de trei--cinci minute.

Beneficii: Colectează energia din părţile superioare ale corpului, la nivel intern, dar şi extern, o condensează şi o coboară prin partea frontală în centrul câmpului elixirului inferior, pentru depozitare. Armonizează câmpul energetic uman cu cele externe şi echilibrează polaritatea la nivelul întregului sistem. Deplasează energia prin punctele *lao-gong* din palme şi ajută la cultivarea capacităţii de a conştientiza fluxul de energie. Permite energiei să se aşeze în mod natural în părţile inferioare ale corpului.

Masarea descendentă a capului şi gâtului
(fig. 40)

Metodă

Frecaţi palmele energic una de alta până se încălzesc, apoi amplasaţi o palmă pe creştetul capului şi masaţi în jos, pe partea posterioară a capului, de-a lungul şi apoi de-a latul părţii laterale a gâtului, până în faţă, unde se află clavicula şi pieptul. Prima palmă este urmată imediat de o alta, efectuându-se o masare alternativă descendentă a capului şi a gâtului şi trecerea prin părţile laterale, până în faţă, de-a lungul pieptului.

Beneficii: Îndepărtează energia excesivă de la nivelul capului sau al gâtului şi o pune în circulaţie prin partea frontală a corpului, dirijând-o către câmpul elixirului inferior de sub ombilic. Activează limfa la nivelul gâtului şi stimulează circulaţia sângelui în scalp.

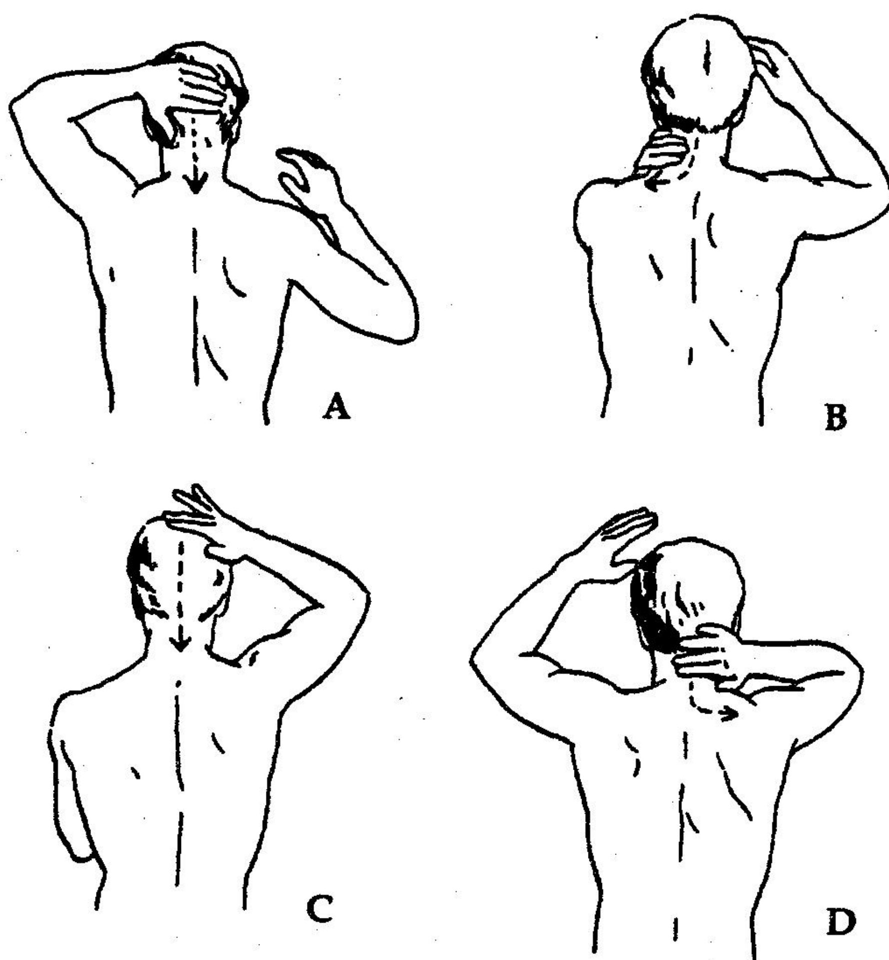


Figura 40. Masarea descendentă a capului şi a gâtului

A. Masaţi capul în jos, din creştet până în partea posterioară a gâtului
B. Continuaţi să coborâţi de-a lungul gâtului, începând, în acelaşi timp, să masaţi descendent din creştet, cu cealaltă mână
C. Continuaţi să coborâţi cu a doua mână
D. Reveniţi cu prima mână pe creştetul capului, pentru următoarea masare descendentă

Notă: Ultima parte a acestui exerciţiu (poziţia nemişcată cu palmele întinse în faţă) este o formă de meditaţie în picioare şi poate fi practicată separat în orice moment din zi şi din noapte. Atunci când este practicată la finalul unei runde de meditaţie prin mişcare, ajută la stabilizarea energiei şi transformă o parte din ea în vitalitate spirituală.

Baterea Tobei Cereşti
(fig. 41)

Metodă

Frecaţi palmele între ele până se încălzesc, apoi poziţionaţi-le deasupra urechilor, astupându-le etanş, ţinând degetele pe partea posterioară a cutiei craniene, în punctele „Iazul Vântului", unde se termină gâtul şi începe cutia craniană (v. p. 190). Loviţi uşor, în mod repetat, creând în interiorul cutiei craniene un sunet asemănător tobei, de 36 de ori.

Beneficii: Ajută la îndepărtarea energiei excesive de la nivelul cutiei craniene. Vibraţiile stimulează glandele pineală şi pituitară şi ajută la echilibrarea funcţiilor emisferelor dreaptă şi stângă. Elimină statica mentală din creier, pregătind mintea pentru meditaţia prin nemişcare, după o rundă de exerciţii prin mişcare.

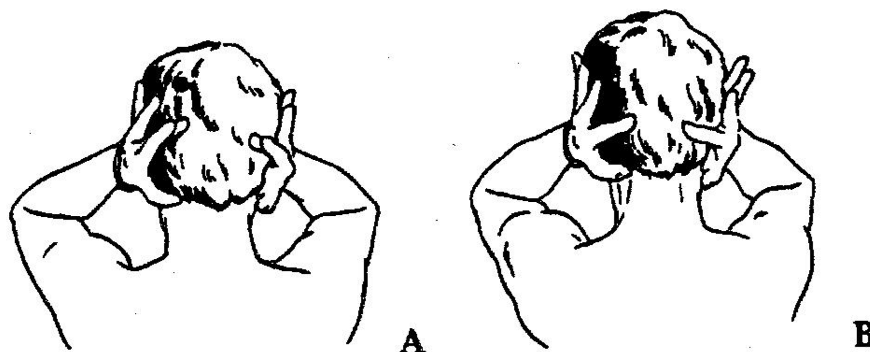


Figura 41. Baterea Tobei Cereşti
A. Încrucişaţi arătătoarele peste degetele mijlocii
B. Loviţi partea posterioară a cutiei craniene cu arătătoarele

Limpezirea corpului

Metodă

Frecaţi palmele una de alta până se încălzesc. Folosiţi palma stângă pentru a limpezi, printr-o mişcare de măturare, zona din jurul braţului drept, de la umăr în jos, pe partea exterioară a braţului, spre degete, apoi de la umăr în jos, pe partea interioară a braţului, până la degete. Faceţi acelaşi lucru şi pentru celălalt braţ, folosind cealaltă mână.

Frecaţi din nou palmele între ele, apoi folosiţi-le pentru a freca pieptul într-o mişcare descendentă, de la gât la ombilic, apoi de-a lungul cutiei toracice, de la subsuori până la şolduri.

Beneficii: Coboară energia excesivă din partea superioară a corpului, îndreptând-o spre mâini şi abdomenul inferior. Stimulează microcirculaţia la nivelul pielii. Fortifică scutul defensiv al Energiei Protectoare.

Masarea descendentă a rinichilor

Metodă

Frecaţi palmele una de alta până se încălzesc. Puneţi palmele deasupra rinichilor şi masaţi uşor.

Beneficii: Atrage energia în jos spre rinichi şi glandele suprarenale şi o condensează acolo. Stimulează secreţiile suprarenale şi întăreşte imunitatea.

Lovirea uşoară a canalului piciorului
(fig. 42)

Metodă

Frecaţi palmele una de alta până ce se încălzesc, apoi strângeţi degetele în pumni, cu opozabilele încleştate pe deasupra degetelor arătătoare. Folosiţi încheieturile îndoite ale degetelor şi bazele palmelor pentru a lovi energic în jos, prin partea exterioară a picioarelor, de la şolduri până la glezne, şi înapoi în sus, de trei ori. Apoi, faceţi acelaşi lucru şi pe suprafaţa interioară a picioarelor, de la bifurcaţia picioarelor până la glezne. Puteţi efectua acest exerciţiu în picioare, aplecându-vă în faţă sau aşezaţi pe un taburet.

Beneficii: Îndreaptă energia acumulată la nivelul picioarelor în rezervoarele canalelor picioarelor şi în măduva oaselor picioarelor. Canalele picioarelor au rol de centri de depozitare pentru energia sexuală şi pentru vitalitatea fizică generală, iar măduva produce globule albe şi roşii. Atunci când măduva este împrospătată cu energie, aceasta purifică măduva şi stimulează producerea unor noi celule sanguine.

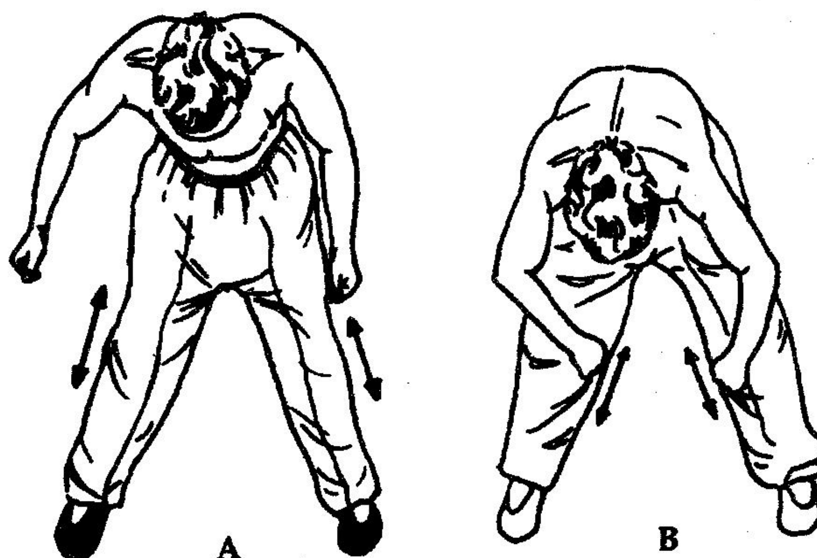


Figura 42. Lovirea uşoară a canalului piciorului

A. Loviţi uşor în sus şi în jos, de-a lungul părţii exterioare a picioarelor, de la şolduri la glezne

B. Loviţi uşor în sus şi în jos, de-a lungul părţii interioare a picioarelor, de la zona dintre picioare până la glezne

Masarea ombilicului : închiderea porţilor energetice (fig. 43)

Metodă

Frecaţi palmele una de alta până ce se încălzesc. Puneţi o palmă pe ombilic, cu punctul *lao-gong* exact deasupra acestuia. Puneţi cealaltă palmă deasupra primei, apoi masaţi încet, descriind cercuri mici, de 25-35 de ori.

Beneficii: Această mişcare, ce închide porţile energetice, atrage energia din întregul sistem în jos, în regiunea ombilicului, pentru depozitare, şi etanşează câmpul elixirului inferior, astfel încât energia colectată aici să nu se piardă. De asemenea, stimulează secreţiile gastrointestinale şi echilibrează funcţiile digestive. Armonizează întregul sistem energetic şi dezvoltă conştiinţa câmpului elixirului inferior ca fiind centrul echilibrului şi punctul principal de depozitare pentru energie.

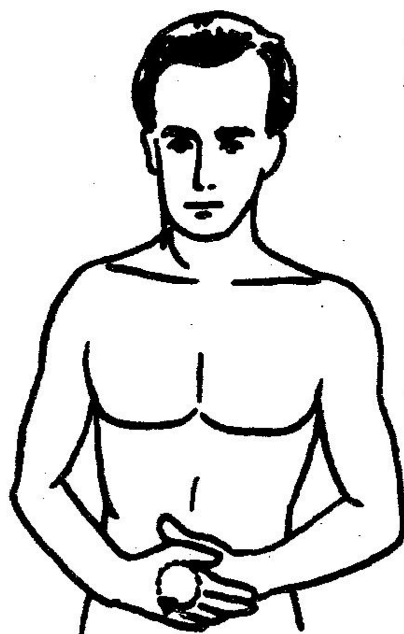


Figura 43. Masarea ombilicului: închiderea porţilor energetice

Cum să mulţumim universului şi tuturor predicatorilor adevărului (fig. 44)

Acesta este modul corect de a încheia orice tip de lucru cu energia internă sau cu spiritul în tradiţiile asiatice şi se aseamănă, oarecum, cu obiceiul din tradiţa occidentală de a spune o rugăciune înainte de masă. Într-adevăr, unii practicanţi fac gesturi similare atât înainte, cât şi după şedinţă, iar în unele şcoli este ceva obişnuit să te apleci în direcţia tuturor celor patru puncte cardinale în semn de recunoaştere simbolică a întregului univers. Scopul este de a recunoaşte marea înţelepciune şi putere a universului, iar pentru cei care au stăpânit deja acea înţelepciune şi putere şi îi învaţă pe alţii cum să le descopere, să îşi exprime recunoştinţa personală pentru ceea ce s-a câştigat în timpul şedinţei de practică abia încheiate. În afară de faptul că se mulţumeşte universului în sine, acesta reprezintă şi un gest de respect faţă de toţi adevăraţii profesori care au ajutat la transmiterea înţelepciunii şi puterii universului pentru umanitate. Această recunoştinţă include persoana care vă învaţă, pe profesorul profesorului dumneavoastră şi pe toţi profesorii din acea descendenţă, plus toţi profesorii ce au învăţat vreodată ceva pe cineva, maeştri pe care dumneavoastră îi consideraţi sacri, cum ar fi Iisus Hristos, Buddha sau Lao Zi.

Metodă

După încheierea pasului final al practicii dumneavoastră, uniţi-vă palmele în faţa inimii, aplecaţi-vă uşor capul şi mulţumiţi-le în gând profesorilor voştri, profesorilor pe care i-au avut aceştia şi tuturor predicatorilor adevărului, ca şi întregului univers, pentru împărtăşirea înţelepciunii şi puterii lor cu dumneavoastră, şi promiteţi să împărtăşiţi şi altora ceea ce aţi acumulat.

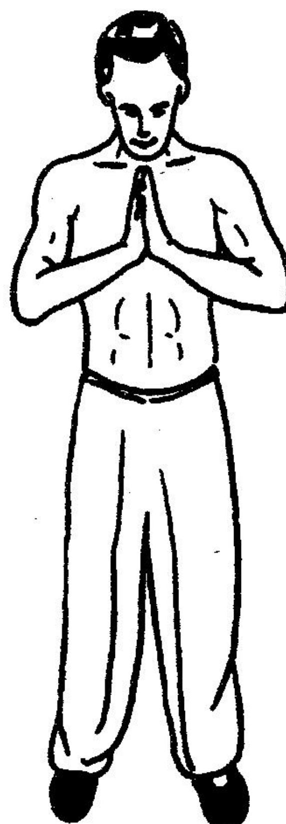


Figura 44. Cum să mulţumim universului şi tuturor predicatorilor adevărului

Beneficii: Deşi acest pas pare a fi o simplă formalitate, poate avea, în realitate, o influenţă foarte mare asupra practicii dumneavoastră. După o şedinţă de qi gong, întregul dumneavoastră sistem este foarte strâns legat de energia şi conştiinţa universului, cu spiritele profesorilor dumneavoastră şi cu orice alte entităţi spirituale pe care le consideraţi a fi sacre. Dacă recunoaşteţi în mod conştient prezenţa acestora şi vă exprimaţi gratitudinea pentru beneficiile înţelepciunii lor, compasiunea şi puterea vor crea o legătură puternică între spiritul dumneavoastră şi spiritele lor, iar acest lucru va crea un canal de transmitere directă de la o minte la

alta, în practica dumneavoastră. Acest gest ajută la prevenirea mândriei excesive, care apare uneori ca rezultat al practicii încununate de succes, prin recunoaşterea universului ca sursă supremă a tuturor virtuţilor, meritul nefiind al orgoliului dumneavoastră, şi prin faptul că vă consideraţi un vas în care curg înţelepciunea şi puterea universului, asemenea unei ape de purificare într-o vază.

Meditaţia prin nemişcare

Formele de qi gong prin nemişcare pot fi practicate în una dintre posturile în care se stă aşezat (v. fig. 12 şi 13, p. 199) sau în postura Calului (v. p. 195), cu palmele ţinute la o distanţă egală cu lăţimea umerilor, în faţă, îndreptate una spre cealaltă (fig. 49A) ori întinse spre părţi, cu palmele înainte (fig. 49B). Meditaţia prin nemişcare şi cea prin mişcare sunt aspectele yin şi yang ale formelor de qi gong, iar atunci când sunt practicate împreună, efectele sunt extrem de sinergetice şi se completează. Ambele stiluri de practică mobilizează energia internă şi echilibrează sistemul energetic uman. Totuşi, formele prin mişcare se concentrează mai mult asupra interacţiunii dintre energie şi esenţă şi a sincronizării dintre corp şi respiraţie, în timp ce formele prin nemişcare implică energia şi spiritul şi lucrează mai mult cu uniunea dintre minte şi respiraţie. Exerciţiile prin mişcare constituie aşadar cea mai benefică formă de practică pentru cultivarea sănătăţii fizice şi a longevităţii, în timp ce formele prin nemişcare sunt cele mai bune pentru cultivarea lucidităţii mentale, a conştiinţei spirituale şi a stării de spirit liniştite.

Atunci când sunt practicate împreună, meditaţia prin nemişcare este, de obicei, realizată după seria de exerciţii prin mişcare şi, în acest caz, nu mai este nevoie să pregătiţi corpul şi respiraţia cu exerciţii de încălzire preliminare, deoarece ambele vor fi deja echilibrate în urma exerciţiilor prin mişcare. Când meditaţia prin nemişcare este practicată separat, de exemplu, seara târziu, e cel mai bine să vă pregătiţi, mai întâi, sistemul prin echilibrarea corpului, respiraţiei şi minţii, respectând următorii paşi preliminari.

Echilibrarea corpului şi a respiraţiei pentru meditaţia prin nemişcare

• *Corpul.* Mai întâi faceţi timp de două-trei minute încălzirea prin rotirile spinale introduse în secţiunea anterioară (v. p. 258), apoi efectuaţi timp de două-trei minute următoarea întindere spinală sub formă de „serpentină" (fig. 45). Aaşezaţi-vă pe podea cu picioarele încrucişate

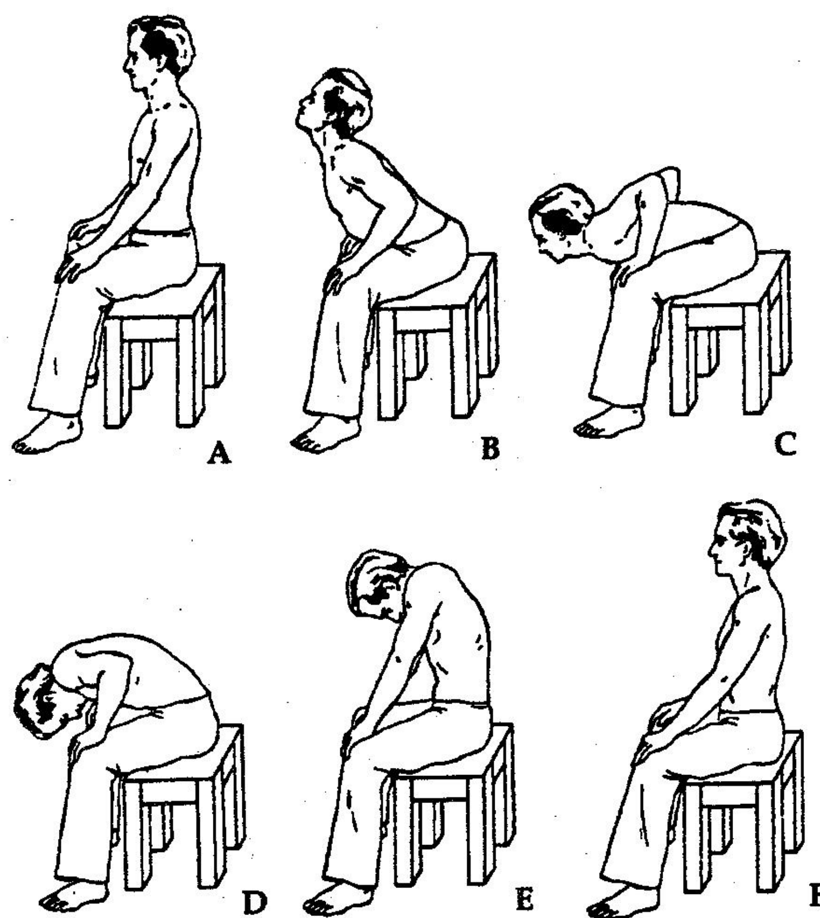


Figura 45. Întinderea spinală

A. Postura de început: cu mâinile pe genunchi şi coloana dreaptă
B. Aplecaţi-vă înainte, conducând mişcarea cu ajutorul bărbiei şi arcuind coloana
C. Extindeţi-vă complet înainte şi întindeţi coloana
D. Aplecaţi capul şi arcuiţi coloana în sus, împingându-vă în mâini
E. Împingeţi din nou corpul în sus în postură dreaptă şi ridicaţi gâtul în timp ce vă îndreptaţi coloana
F. Reveniţi la postura de început

sau pe marginea unui scaun, cu palmele în jos pe genunchi. Scoateţi bărbia în afară şi aplecaţi-vă în faţă, dirijând corpul cu ajutorul capului şi întinzând coloana vertebrală. Atunci când coloana este complet întinsă în faţă, puneţi bărbia în piept, arcuiţi coloana şi ridicaţi din nou trunchiul în poziţie dreaptă, împingând mâinile în genunchi şi îndreptând şira spinării din coccis până la gât. Repetaţi într-un ritm destul de vioi, timp de două-trei minute. Acest exerciţiu întinde coloana, aliniază vertebrele şi stimulează nervii canalului spinal. Deschide cele două cananale majore, din faţă şi din spate, ale circuitului Orbitei Microcosmice, ca şi Canalul central Pătrunzător, care uneşte porţile energetice de pe creştetul capului şi câmpul elixirului inferior din abdomen. Acestea trei sunt cele mai importante canale pentru circulaţia energiei interne în meditaţia prin nemişcare. De asemenea, tonifică muşchii coloanei vertebrale pentru a ajuta la menţinerea posturii corecte în timpul practicii.

• *Respiraţia*. În timp ce staţi aşezat sau în picioare în postura adecvată, respiraţi timp de un minut sau două folosind respiraţia muget crescătoare, pentru a curăţa plămânii, a relaxa diafragma, a oxigena fluxul sanguin şi a elimina dioxidul de carbon şi alte reziduuri. Apoi, realizaţi între şase şi opt serii de respiraţii de tip „limpeziţi capul, răcoriţi inima" (fig. 46), după cum urmează: inspiraţi adânc şi lent pe nări, în timp ce ridicaţi capul şi îl înclinaţi pe spate, arcuind gâtul şi partea superioară a coloanei, până când sunt perfect întinse. Apoi, deschideţi gura şi începeţi o expiraţie prelungă şi lentă, vocalizând sunetul „hau" din partea superioară a gâtului, în timp ce coborâţi capul în faţă şi băgaţi bărbia în piept pe măsură ce se încheie expiraţia. Inspiraţi, ridicaţi capul şi reveniţi, repetând de şase-opt ori. Acest exerciţiu elimină energia de Foc excesivă din plămâni şi din inimă, răcorind şi calmând, astfel, sistemele respirator şi circulator pentru meditaţia prin nemişcare. De asemenea, limpezeşte creierul, eliberează tensiunea de la nivelul gâtului şi umerilor şi activează circulaţia de energie de-a lungul canalelor spinale din cap.

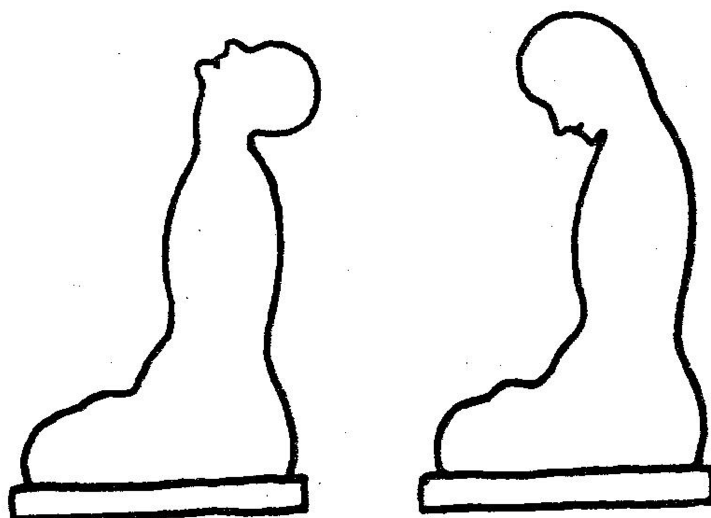


Figura 46. Respiraţia pentru „limpezirea minţii şi domolirea inimii"
A. Inspiraţi şi ridicaţi capul pe spate cât de mult puteţi
B. Expiraţi şi aplecaţi capul în faţă cât de mult puteţi

• *Mintea.* După încheierea manevrelor descrise mai sus, efectuaţi câteva minute de respiraţie alternativă pe nări. Acest exerciţiu nu numai că echilibrează şi mai mult respiraţia, ci şi stabileşte un echilibru între emisferele dreaptă şi stângă ale creierului, induce o stare de echilibru mental şi permite intuiţiei şi flerului caracteristice emisferei drepte să funcţioneze împreună cu gândirea raţională şi logica liniară ale emisferei stângi.

În cele din urmă, inspiraţi profund, apoi deschideţi gura şi gâtul larg şi vocalizaţi sunetul *aaa* într-un şuvoi prelung şi constant, până când plămânii se golesc complet. Repetaţi de trei ori. Acest sunet deschide chakra gâtului, care controlează respiraţia şi găzduieşte facultăţile spirituale implicate în perceperea şi exprimarea adevărului. Vocalizarea acestui sunet înainte de meditaţia prin nemişcare ajută la pregătirea minţii pentru a primi orice mesaj sau impresie pe care universul („Cerul") le poate transmite în timpul unei şedinţe.

Meditaţia în poziţie şezând

Există multe şi diferite stiluri de meditaţie în tradiţiile spirituale ale Asiei, fiecare având propriile zeităţi tutelare, sfinţi protectori, texte sacre şi revelaţii divine pe care discipolii le pot folosi în practicile lor contemplative. Având în vedere că această carte se axează pe qi gong ca

modalitate de a lucra cu energia şi că meditaţia e o formă de qi gong în care energia este folosită pentru a hrăni spiritul, iar spiritul este focalizat pentru a regla energia, ne vom limita discuţia la modalităţile de a lucra cu energia în scopuri spirituale şi cu spiritul, pentru cultivarea energiei. Aceasta este abordarea taoistă a meditaţiei – o cale nesectară şi nonteistă care poate fi aplicată oricărei tradiţii spirituale din lume, fără a intra în conflict cu doctrinele teoretice şi cu credinţele religioase.

Unul dintre obiectivele principale ale meditaţiei taoiste este, pur şi simplu, acela de a elimina din minte gândirea discursivă şi distracţiile lumeşti şi de a o readuce într-o stare impecabilă de luciditate deschisă şi calm, astfel încât să ne putem regăsi legătura inerentă cu conştiinţa infinită a universului. După cum afirmă marele maestru din timpul dinastiei Tang, Lu Tung-pin, care face parte din şcoala de taoism a realităţii complete, „mintea este, la origine, pură şi calmă, complet liberă şi infinit de vastă... Aşadar, manevrarea minţii nu înseamnă decât menţinerea ei în starea iniţială de puritate, limpede ca apa de munte, proaspătă şi necontaminată, tăcută asemenea unei văi uriaşe, fără distracţii, nemăsurabil de vastă, deschisă larg asemenea cerului, fără limite." Scopul acestei practici nu este doar de a sta nemişcaţi o perioadă de timp în fiecare zi, după care să revenim la starea noastră normală de absenţă, ci de a cultiva nemişcarea minţii pe perioada întregii zile. „Să stai într-adevăr", scria maestrul Wang Che din vremea dinastiei Sung, „înseamnă că mintea este la fel de nemişcată în orice moment, ca un munte, indiferent de ceea ce faceţi, în timp ce sunteţi implicat într-o activitate, la fel ca şi atunci când vă odihniţi...".

Ceea ce nu înţeleg persoanele care nu meditează faptul este că meditaţia are efecte benefice foarte practice pentru sănătate, longevitate, ca şi pentru cultivarea spirituală, iar acest lucru e valabil în mod deosebit în cazul meditaţiei taoiste, care cultivă energia fundamentală a vieţii. Clasicul taoist *Huai-nan-tze* afirmă:

> Orice lucru care poate fi obţinut în interior se poate realiza şi în exterior. Când stăpânim aspectul intern, organele vitale sunt în perfectă armonie şi mintea este calmă... Când ne odihnim în seninătate împlinită şi nu suntem tulburaţi de ataşamentele obişnuite, atunci organele vitale se odihnesc în armonie, inundate în energia care nu curge. Astfel, spiritul protejează trupul la interior, fără a rătăci.

Stresul mental şi emoţional secătuieşte energia mai repede decât cea mai istovitoare muncă fizică. Stresul nu numai că dăunează numai

organelor şi diminuează reacţia sistemului imunitar prin producerea secreţiilor hormonale ce menţin întregul sistem într-o alertă permanentă de tipul „luptă sau fugă", ci cauzează şi o scurgere constantă a energiei din cauza grijilor şi a frământărilor emoţionale pe care le provoacă. Meditaţia este cel mai eficient antidot împotriva stresului şi, prin practică susţinută, aceasta obişnuieşte mintea să nu mai reacţioneze la situaţiile stresante determinând alerta „luptă sau fugă", ci cultivând virtuţile detaşării şi ale controlului emoţional.

Elementul care distinge meditaţia taoistă de toate celelalte tradiţii este alchimia internă a celor Trei Comori, ce integrează corpul şi mintea cu energia. După cum afirmă Chang San-feng, autorul Tai Chi Chuan-ului, alchimia internă „îi permite spiritului să direcţioneze energia şi energiei să susţină corpul. În acest stadiu, nu mai sunt necesare exerciţiile complicate şi alte tehnici pentru a atinge longevitatea". Cu alte cuvinte, când ajungeţi în stadiul de practică în care vă puteţi controla energia direct cu ajutorul minţii, prin intermediul alchimiei interne, meditaţia devine singura practică de care aveţi nevoie pentru sănătate şi longevitate şi nici măcar exerciţiile fizice nu mai sunt necesare, din moment ce vă veţi putea „antrena" corpul cu ajutorul minţii, prin intermediul controlului complet pe care îl are asupra energiei. Dar vă rog să nu credeţi că puteţi renunţa la exerciţii, la alimentaţia sănătoasă, la suplimentele alimentare, la disciplina sexuală şi la alte tehnici după doar câteva zile de practicare a meditaţiei. Sunt necesari mulţi ani de practică disciplinată pentru a atinge stadiul de măiestrie personală şi, până atunci, toate exerciţiile şi celelalte tehnici fizice implicate în „Tao pentru cultivarea vieţii" rămân pietre de temelie importante în construirea practicii.

O serie de tehnici tradiţionale de meditaţie taoistă sunt descrise în cărţile anterioare ale subsemnatului, astfel încât aici nu vom face decât să trecem împreună în revistă paşii unei şedinţe tipice de meditaţie, lucrând cu Canalul central Pătrunzător, cu Orbita Microcosmică (Canalul Conducător şi cel al Concepţiei), cu poarta energetică din creştetul capului şi cu alte „căi" majore care transmit energie de-a lungul Orbitei Microcosmice. Figura 47 schiţează căile majore prin care trece energia în timpul acestei meditaţii.

Aşezaţi-vă într-o postură comodă, fie cu picioarele încrucişate pe podea, cu o pernuţă care să vă ridice pelvisul şi să vă sprijine coloana vertebrală, fie pe marginea unui taburet sau scaun jos. Dacă nu aţi

practicat un set de exerciţii de meditaţie prin mişcare înainte de a sta jos, pregătiţi-vă mai întâi, folosind paşii preliminari descrişi mai sus (v. pp. 296-298).

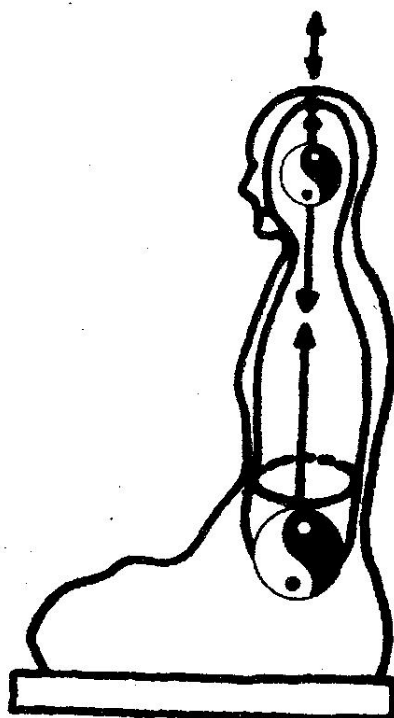


Figura 47. Principalele căi energetice în meditaţia taoistă: Canalul Conducător, cel al Concepţiei, cel Pătrunzător şi Canalul-Centură; câmpurile elixirelor superior şi inferior

Puneţi-vă mâinile separat deasupra coapselor, cu palmele în sus, închideţi ochii şi petreceţi primele câteva minute lucrând exclusiv cu respiraţia. Urmăriţi fluxul de aer care intră şi iese din nări, concentraţi-vă atenţia asupra celor patru etape ale respiraţiei şi aplicaţi cele trei blocări pentru a stimula circulaţia sângelui şi a energiei şi pentru a armoniza organele interne. Atunci când respiraţia decurge lin şi corpul se simte echilibrat şi stabil, încetaţi să vă mai concentraţi asupra celor patru stadii şi a blocărilor şi lăsaţi, pur şi simplu, respiraţia să funcţioneze normal, cu abdomenul care se dilată şi se contractă odată cu urcarea şi coborârea respiraţiei.

Acum, concentraţi-vă asupra creştetului capului şi vizualizaţi o coloană de lumină limpede şi albă, care intră în timpul inspiraţiei şi coboară de-a lungul Canalului central Pătrunzător, până în câmpul elixirului inferior, ce se găseşte exact sub ombilic, unde se adună şi

formează un glob strălucitor de lumină puternică. Sau poate preferaţi să vizualizaţi energia ca şi cum ar forma o acumulare de lumină lichidă chiar sub ombilic. În timpul expiraţiei, lăsaţi energia acumulată să se condenseze şi să devină şi mai strălucitoare. Inspiraţi şi atrageţi şi mai multă energie luminoasă în jos prin creştetul capului, percepând senzaţia de pulsaţie de la nivelul porţii energetice pe măsură ce energia intră în sistem şi urmând-o de-a lungul canalului central până în câmpul elixirului inferior. Încercaţi să nu pierdeţi din vedere această lumină la nivelul ochilor minţii : intensificaţi vizualizarea odată cu fiecare respiraţie, concentrându-vă atenţia asupra culorii şi luminozităţii sale şi a oricăror alte calităţi distinctive pe care le manifestă. Poate că dumneavoastră o vedeţi albă sau aurie, albastră sau roz, de culoarea piersicii sau roşie ; poate fi caldă sau rece, umedă sau uscată, lină sau vibrantă. Nu încercaţi să dictaţi aceste aspecte fizice : nu trebuie decât să o vedeţi şi să o simţiţi aşa cum ajunge la dumneavoastră şi să permiteţi ochilor minţii să îi observe activitatea.

După aproximativ o săptămână de practică, „Marea de Energie" din câmpul elixirului inferior se va umple, iar energia adunată acolo va fi gata să curgă de-a lungul bazei coloanei vertebrale şi să intre în circulaţie în Orbita Microcosmică, prin intermediul coccisului, care este prima cale a Canalului Conducător, ce ridică energia de-a lungul coloanei vertebrale, până în câmpul elixirului superior din cap. Concentraţi-vă asupra senzaţiei pe care v-o produce energia în timp ce se mişcă în regiunea sacrală, timp de aproximativ o săptămână, până când se deschide calea inferioară, apoi lăsaţi energia să se ridice în mod natural până la următoarea cale, care este Poarta Vieţii, situată de-a lungul coloanei vertebrale, exact în spatele ombilicului. De fiecare dată când vă aşezaţi să practicaţi această meditaţie, începeţi din creştetul capului, urmaţi energia pe măsură ce coboară în câmpul elixirului inferior, priviţi cum se intensifică şi cum străluceşte acolo, apoi lăsaţi-o să se reverse şi să curgă în jos spre coccis, până când ajunge în punctul până la care progresase la ultima şedinţă de meditaţie, apoi petreceţi restul şedinţei lucrând în continuare în sus, din acel punct.

Maestrul Han Yu-mo, care predă în Taiwan meditaţia taoistă folosind energia internă, a elaborat un program de practică de opt săptămâni atât pe deschiderea, cât şi pe extinderea circuitului Orbitei Microcosmice pentru circulaţia energiei (fig. 48). Aşadar, să urmăm această metodă dând citate din câteva fragmente din cartea sa, *Directions*

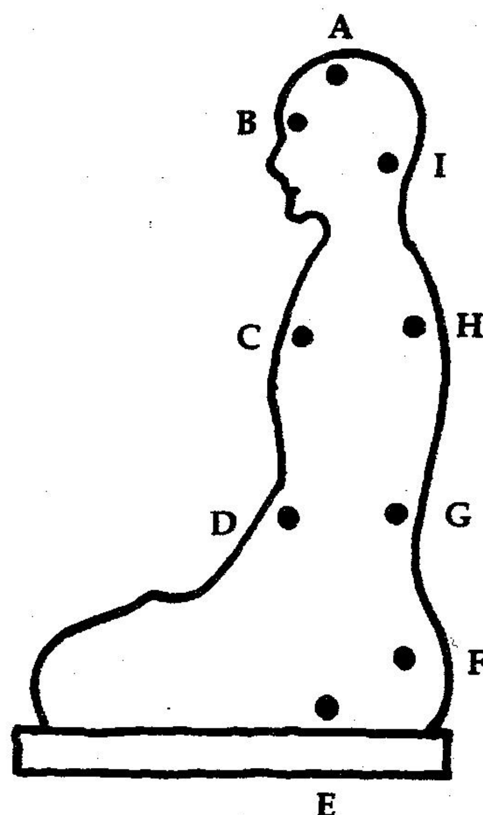


Figura 48. Principalele puncte de forţă din meditaţia prin energia internă din Orbita Microcosmică

A. Punctul „Palatul Medicinei" din creştetul capului
B. Punctul „Ochiului Ceresc" din câmpul elixirului superior
C. „Terasa Centrală" din inimă
D. „Marea de Energie" din câmpul elixirului inferior
E. „Confluenţa yin" din perineu
F. „Vârful Cozii" din coccis
G. „Poarta Vieţii" dintre rinichi
H. „Marele Ciocan" dintre umeri
I. „Perna de Jad" din punctul în care se unesc gâtul şi cutia craniană

for Meditational Techniques (*Indicaţii pentru tehnici de meditaţie*), tradusă în engleză de Daniel Reid şi de Ronald Brown şi publicată în 1994 la Taipei. Această carte poate fi comandată direct la centrul de meditaţie al maestrului Han (v. p. 373). Iată cum funcţionează:

- *Prima săptămână* – lucrul cu „Poarta Palatului Medicinei". Aceasta este poarta prin care trece spiritul primordial, intrând şi ieşind din corp, şi reprezintă punctul principal de intrare pentru energia psihică. Este situat la jumătatea distanţei dintre creştetul capului şi

începutul frunţii. Vizualizaţi-vă pe dumneavoastră înşivă ca fiind o vază în formă de ploscă, gura ploştii fiind în creştetul capului, şi atrageţi încet energia psihică în corpul dumneavoastră prin această deschizătură. După ce aţi practicat exerciţiul timp de trei-cinci zile, veţi începe să simţiţi un fel de presiune în acest punct sau o senzaţie de mâncărime, ca şi cum v-ar furnica în jurul rădăcinilor firelor de păr. Această senzaţie indică faptul că respectiva poartă energetică a început să se deschidă.

- *A doua săptămână* – lucrul cu „Marea Mare a Câmpului elixirului". Acest punct se află la cinci centimetri sub ombilic, la jumătatea distanţei dintre peretele abdominal şi coloana vertebrală. Este fundamentul tuturor practicilor cu energia internă. Vizualizaţi-vă pe dumneavoastră ca fiind o vază de forma unei ploşti, baza acestei ploşti fiind localizată în Câmpul elixirului, şi imaginaţi-vă că interiorul vazei îmbrăţişează Marea de energie... Atrageţi încet energia în jos în această zonă pe măsură ce respiraţi... Veţi avea o senzaţie de căldură în acel punct, care va continua să persiste şi atunci când şedeţi. Acest lucru are loc deoarece Câmpul elixirului capătă formă treptat şi se umple cu energie.
- *A treia săptămână* – lucrul cu „Gaura de pe Fundul Mării". Localizată în vârful coccisului, în partea terminală a coloanei vertebrale, acesta este punctul în care energia se scurge din Marea Câmpului elixirului atunci când e plină. De asemenea, este poarta spre Canalul Conducător, care se întinde de la coccis până la cap. După ce energia este acumulată în Câmpul elixirului timp de două-trei săptămâni, Marea se va umple cu energie, care se va scurge automat din acel moment, prin Gaura de pe Fundul Mării şi va intra, astfel, în poarta Canalului Conducător. Va produce local o senzaţie de căldură, presiune şi furnicături, ca şi o senzaţie de înfigere ascendentă.
- *A patra săptămână* – lucrul cu „Poarta Vieţii". Poarta Vieţii este localizată chiar în spatele ombilicului de-a lungul coloanei vertebrale. Este primul punct principal de putere de pe Canalul Conducător. După ce meditaţi o perioadă de timp şi deplasaţi energia din Câmpul elixirului în jos, spre Gaura de pe Fundul Mării, energia se va ridica în mod natural până în punctul Poarta Vieţii, fără nici un fel de efort conştient. Când energia ajunge în acest punct, produce senzaţia unui plasture de energie pură care este lipit pe piele. De

asemenea, vor exista senzaţii foarte concrete de căldură, frig şi furnicături în acea zonă.

- *A cincea săptămână* – lucrul cu „Marele Ciocan". Marele Ciocan este punctul în care se intersectează axele orizontală şi verticală ale scheletului, asemenea punctului central de pe o cruce. Este al doilea punct principal de putere de pe Canalul Conducător. După ce meditaţi o vreme, energia va curge în mod natural în sus din Poarta Vieţii, până în acest punct. Veţi simţi o apăsare însoţită de senzaţii de fierbinţeală, umflătură şi furnicături, ca şi cum aţi lipi un petec de pânză în această zonă. De asemenea, veţi simţi energia cum urcă şi coboară. După câteva săptămâni de practică, energia va intra şi va ieşi prin acest punct, în funcţie de necesităţile corpului.
- *A şasea săptămână* – lucrul cu „Poarta Misterioasă". Poarta Misterioasă este punctul prin care spiritul yin primordial al unei persoane („embrionul spiritual") intră şi iese din corp în stadiile de meditaţie extrem de avansată. Este situat puţin deasupra punctului de la jumătatea distanţei dintre ochi. Atunci când cele trei puncte majore care se găsesc de-a lungul Canalului Conducător se umplu cu energie, aceasta se va ridica automat deasupra capului şi se va aduna la nivelul Porţii Misterioase. Poarta Misterioasă este celălalt punct prin care energia poate fi atrasă în corp. Atunci când practica de meditaţie a unei persoane a ajuns în acest stadiu, persoana respectivă poate sări direct în punctul acesta, pentru a absorbi energia psihică din Cer şi din Pământ.
- *A şaptea săptămână* – lucrul cu punctul „Curtea Galbenă". Situat în centrul pieptului, Curtea Galbenă este intersecţia centrală de circuit pentru procesul autonom de respiraţie al corpului şi constituie primul punct de forţă important situat de-a lungul Canalului Concepţiei, care se întinde de la cap, prin partea frontală a corpului, până la perineu. Practicantul poate acum să atragă energie psihică în sistemul său, fie prin Poarta Palatului Medicinei, fie prin intermediul Porţii Misterioase. Veţi simţi cum energia coboară până în acest punct de la nivelul frunţii, prin Poarta Misterioasă, nas, gură şi cerul gurii. Va produce senzaţia unui muşuroi de furnici care umblă pe sub piele în acest punct.
- *A opta săptămână* – lucrul cu „Canalul Centură". Canalul-Centură înconjoară complet talia, la nivelul ombilicului. Atunci când energia

se deplasează în acest punct, avem primul indiciu clar al faptului că Orbita Microcosmică, formată de Canalele Conducător şi al Concepţiei, s-a deschis complet şi este plină de energie. Atunci când energia circulă la acest nivel, pe piele va apărea senzaţia unor furnici care se târăsc chiar sub suprafaţa ei.

Cele mai bune momente pentru practicarea meditaţiei prin nemişcare în poziţie şezând sunt orele din zori, pe la miezul nopţii sau între ele, atunci când energia yang este ascendentă şi îşi atinge punctul maxim. Unele persoane se trezesc în mijlocul nopţii special ca să practice această meditaţie, după care se culcă din nou. Fiecare şedinţă de meditaţie trebuie să dureze între 20 şi 45 de minute. Şedinţele mai lungi au tendinţa de a fi contraproductive, fiindcă circulaţia sângelui este adesea blocată la nivelul picioarelor sau al părţii inferioare a spatelui, ceea ce blochează, la rândul său energia, în timp ce şedinţele mai scurte nu oferă suficient timp corpului, respiraţiei şi minţii să ajungă la starea de echilibru şi armonie necesară pentru ca sistemul energetic uman să poată asimila energiile subtile din univers şi să le deplaseze în Orbita Microcosmică. Este, de asemenea, important, să exersaţi zilnic, astfel încât porţile şi canalele să rămână deschise şi active.

Sintagma *energie psihică* se referă la forme extrem de rafinate ale energiei universale libere, care pot stimula conştiinţa primordială atunci când sunt asimilate de sistemul uman în timpul meditaţiei. Această energie este omniprezentă în mediu, dar, pentru majoritatea oamenilor, trece „ca gâsca prin apă", deoarece poate intra în sistemul uman dacă porţile şi canalele care o transmit sunt deschise şi funcţionează, iar acest lucru poate fi realizat doar prin meditaţie.

Această energie nu numai că trezeşte conştiinţa spirituală, ci poate fi şi transformată în chakre pentru a fi folosită în alte scopuri, cum ar fi vindecarea, creativitatea, vitalitatea fizică etc. Fiind cea mai puternică energie din univers, forţa sa include toate funcţiile energiilor inferioare şi poate fi aşadar utilizată pentru a întreţine toate funcţiile de bază în viaţă. În plus, din moment ce aceasta este energia omnipotentă asociată cu spiritul, iar „spiritul controlează energia şi energia controlează esenţa", această energie poate fi transformată cu ajutorul facultăţilor spirituale ale vizualizării şi voinţei pentru a produce orice tip de esenţă cerută de corp. Cu alte cuvinte, dacă practica dumneavoastră este suficient de avansată, veţi putea să vă „hrăniţi" literal, pur şi simplu, prin asimilarea şi depozitarea resurselor abundente din această energie

şi prin transformarea ei după necesităţi, pentru repararea celulelor, producerea sângelui, generarea căldurii etc.

Aceasta este metoda care îi întreţine pe yoghini, ajutându-i să reziste în timpul posturilor de 200 de zile în Himalaya ; prin această metodă se explică principiul regimului *bi-gu* de abţinere periodică de la mâncare practicat de taoişti şi modul în care aşa-numiţii „breatharieni", care renunţă permanent la orice fel de mâncare, continuă să trăiască mult şi să fie sănătoşi fără să mănânce. Pentru persoanele cărora le este foame din momentul când se trezesc dimineaţa poate părea greu de imaginat să rezişti măcar două zile, cu atât mai puţin două sute de zile, fără mâncare, dar acum o sută de ani, părea la fel de dificil de imaginat că oamenii pot sta într-o maşinărie care îi transportă în zbor pe deasupra oceanului, cu viteza de 950 km/h. Concluzia e că, asemenea aerodinamicii, dinamica lucrului cu energia internă implicată în susţinerea vieţii fiziologice exclusiv prin intermediul respiraţiei se bazează pe principii ştiinţifice universal valabile, iar acestea pot fi învăţate şi stăpânite de oricine este dispus să le pună în practică.

Înainte de încheierea unei şedinţe de meditaţie, e bine să dizolvaţi orice vizualizare cu care lucraţi, să închideţi ochii minţii şi să vă odihniţi, pur şi simplu, timp de câteva minute, într-o stare primordială de vid, strălucire şi energie, cultivând, astfel, conştiinţa „perlei strălucitoare" a spiritului nemuritor care „nu se naşte şi nu moare". Conform viziunilor hinduistă, budistă şi taoistă, starea fundamentală a întregului univers, ca şi aceea a fiecărei fiinţe, la orice nivel al existenţei, are trei calităţi naturale esenţiale :

- *„vid"* – aceasta înseamnă că toate elementele universului sunt, în mod esenţial, imateriale, lipsite de formă materială concretă şi că toate lucrurile materiale sunt aşadar efemere şi iluzorii şi, în cele din urmă, „ireale". Astfel, corpul fizic este, în esenţa sa, doar un vârtej rapid de energie organizată, temporar stabilă în spaţiu şi timp ; aşadar, asemenea tuturor formelor de materie compozită şi corpul din carne şi oase, se va dizolva, în cele din urmă, şi va dispărea. Doar spiritul, care este imaterial, e real şi permanent şi îşi transcende limitele temporale în spaţiu şi timp : numai spiritul poate să supravieţuiască morţii şi să atingă starea nemuritoare a existenţei ;
- *„strălucitor"* – vidul esenţial al universului şi spiritului nu este asemenea unui vid întunecos sau unei „găuri negre" din spaţiu. Acesta străluceşte datorită strălucirii inerente, o lumină puternică

independentă de lumina reflectată de la stele. Acea lumină puternică reprezintă strălucirea conştiinţei. Aceasta este natura inerent strălucitoare a inteligenţei creatoare care lucrează în spatele interacţiunii constante dintre formă şi vid şi a transformărilor constante ale energiei şi materiei care produc universul manifest şi fac lumea „să se învârtă". În microcosmul sistemului uman, aceeaşi strălucire radiază din flacăra eternă a conştiinţei care sclipeşte în spiritul fiecărei fiinţe din univers;

„energia" - această bază vidă, strălucitoare în mod natural a spiritului primordial este inundată de energia nelimitată de potenţial infinit. Această energie reprezintă „materia primă" de bază a universului, materialul imaterial din care apar toate formele şi materiile şi în care se dizolvă, în cele din umră, toate materiile compozite. Această energie inerentă este controlată de lumina strălucitoare a conştiinţei şi reacţionează imediat la chemarea spiritului creator care invadează întregul univers.

În concluzie, lumea noastră şi toate lucrurile şi fiinţele din ea, asemenea tuturor lumilor de peste tot, se limitează, în cele din urmă, la un spaţiu vid strălucitor, invadat de energie infinită, şi toate aceste trei calităţi esenţiale - vidul imaterial, conştiinţa strălucitoare şi energia infinită - reprezintă numitorul comun în toate ecuaţiile vieţii şi în toată existenţa din univers. Singurele condiţii pentru atingerea nemuririi spirituale sunt conştiinţa acestor trei realităţi elementare ale vieţii şi aplicarea conştientă a acestor fapte ca bază a comportamentului zilnic al unei persoane şi a perspectivei acesteia. Atunci când realitatea celor trei elemente este, într-adevăr, înţeleasă, conştiinţa luminată apare în mod spontan şi e atinsă nemurirea spirituală. Acesta este scopul suprem al tuturor practicilor spirituale, iar atingerea lui reprezintă singurul motiv cu adevărat important pentru conservarea sănătăţii şi prelungirea vieţii corpului fizic. Aşadar, e bine să încheiaţi fiecare şedinţă de meditaţie cu un scurt salt în oceanul universal de vid, conştiinţă şi energie, în starea primordială de existenţă nemuritoare ce precedă naşterea şi supravieţuieşte după moarte şi nu încetează niciodată, doar ca să vă reamintiţi că locul spre care vă îndreptaţi este exact acelaşi cu locul din care veniţi.

Meditaţia în picioare

Meditaţia prin nemişcare se poate practica şi în picioare. Această poziţie este convenabilă şi pentru practicarea meditaţiei prin nemişcare imediat după ce aţi terminat o serie de exerciţii prin mişcare, mai ales după o şedinţă de exerciţii pentru colectarea energiei numite „Armonizarea energiilor interne şi externe" (v. p. 286), care vă situează în postura corectă pentru meditaţia în picioare.

Meditaţia prin nemişcare în picioare deplasează energia într-un mod oarecum diferit de meditaţia în poziţie şezând. În afară de faptul că deschide Orbita Microcosmică, aceasta extinde şi circulaţia energiei prin canalele principale ale braţelor şi picioarelor, deschizând, astfel, toate cele opt canale ale Orbitei Macrocosmice. În postura şezând, energia externă intră în sistem, în primul rând, prin Poarta Palatului Medicinei, situată în creştetul capului, dar, atunci când staţi în picioare, energia intră şi prin Poarta Palatului Muncii de pe palme şi prin Poarta Izvorului Clocotitor de pe tălpi. Practica în picioare funcţionează aşadar cu o bandă mai largă de frecvenţe ale energiei terestre şi celeste decât practica în poziţie şezând, care lucrează, în primul rând, cu cele mai înalte forme de energie asociate conştiinţei spirituale.

În posturile în picioare, există o distanţă mai mare şi, în consecinţă, o pantă mai mare de potenţial între polul yang de pe creştetul capului şi polul yin de pe tălpi, în comparaţie cu poziţia şezând, în care baza coloanei vertebrale formează un terminal cu pământul. Energia se deplasează aşadar cu mai multă forţă atunci când staţi în picioare, aceasta fiind o modalitate bună de a intensifica vitalitatea şi de a energiza corpul, dar care poate şi să distragă atenţia de la aspectele mai subtile ale activităţii spirituale. Posturile şezând atrag conştiinţa mai adânc în alchimia internă a energiei şi spiritului din chakre şi din căile cele mai importante ale Orbitei Microcosmice, în timp ce meditaţia în picioare concentrează atenţia mai mult asupra circulaţiei energiei prin întregul circuit Macrocosmic şi aşadar intensifică forţa fizică. Meditaţia în picioare întăreşte şi scutul extern de Energie Protectoare care apără corpul împotriva invaziilor provocate de energiile ambientale negative, a forţelor deviante şi a entităţilor răuvoitoare şi măreşte rezistenţa la cauzele externe ale bolilor.

Este bine să practicaţi ambele stiluri de meditaţie prin nemişcare – şezând şi stând în picioare – pentru a vă familiariza cu beneficiile relative ale fiecăreia. Statul în picioare este, probabil, mai benefic pentru sănătate şi longevitate, în timp ce şezutul este, în mod cert, cel mai bun mod de a cultiva energia internă pentru activitatea spirituală şi de a dezvolta puterile spirituale cum sunt clarviziunea şi clarauzul.

Principalele două poziţii în picioare pentru meditaţia prin nemişcare sunt ilustrate în fig. 49 A şi B. În prima postură, între tălpi trebuie să fie o distanţă egală cu lăţimea umerilor, aşezate paralel, ca în postura clasică a Calului (v. p. 195) folosită pentru meditaţia prin mişcare. După ce vă frecaţi palmele una de alta până se încălzesc, ţineţi mâinile puţin ridicate în faţă, cu coatele îndoite, cu punctele *lao-gong* de pe palme aliniate exact, faţă în faţă. Ochii pot fi ţinuţi fie închişi, fie întredeschişi, privirea nefocalizată fiind îndreptată spre spaţiul dintre palme. Pregătirea preliminară a corpului şi a respiraţiei este aceeaşi ca şi în cazul practicii în poziţie şezând, dar aceasta poate fi omisă dacă practicaţi meditaţia imediat după o serie de exerciţii prin mişcare. În afară de faptul că lucraţi cu porţile energetice de pe cap, această poziţie deschide şi porţile de pe palme şi tălpi. De exemplu, puteţi să atrageţi energia în interior prin creştetul capului, să o coborâţi în câmpul elixirului inferior şi să o canalizaţi în afară prin palme, creând, astfel, un câmp de forţă din ce în ce mai puternic între mâini. De asemenea, puteţi încerca să atrageţi energie terestră în sus prin porţile Izvorului Clocotitor de pe tălpi şi să o ridicaţi în circulaţia generală prin Orbita Microcosmică sau să o eliminaţi prin palme. Sau puteţi încerca să lucraţi exclusiv cu punctele din palme şi să „respiraţi" prin ele, apropiindu-le în timpul inspiraţiei şi depărtându-le în timpul expiraţiei, concentrându-vă atenţia asupra senzaţiilor produse de energia care se deplasează prin mâini şi prin braţe. O altă metodă constă în perceperea conştientă a întregului câmp energetic din jurul corpului dumneavoastră, pe măsură ce se dilată şi se contractă odată cu inspiraţia şi expiraţia, acesta fiind un bun mod de a vă întări scutul de Energie Protectoare. Energia este întotdeauna prezentă înăuntrul şi în jurul sistemului uman, dar direcţia în care se deplasează şi modul cum acţionează în sistem depinde în totalitate de felul în care mintea dumneavoastră alege să lucreze cu ea.

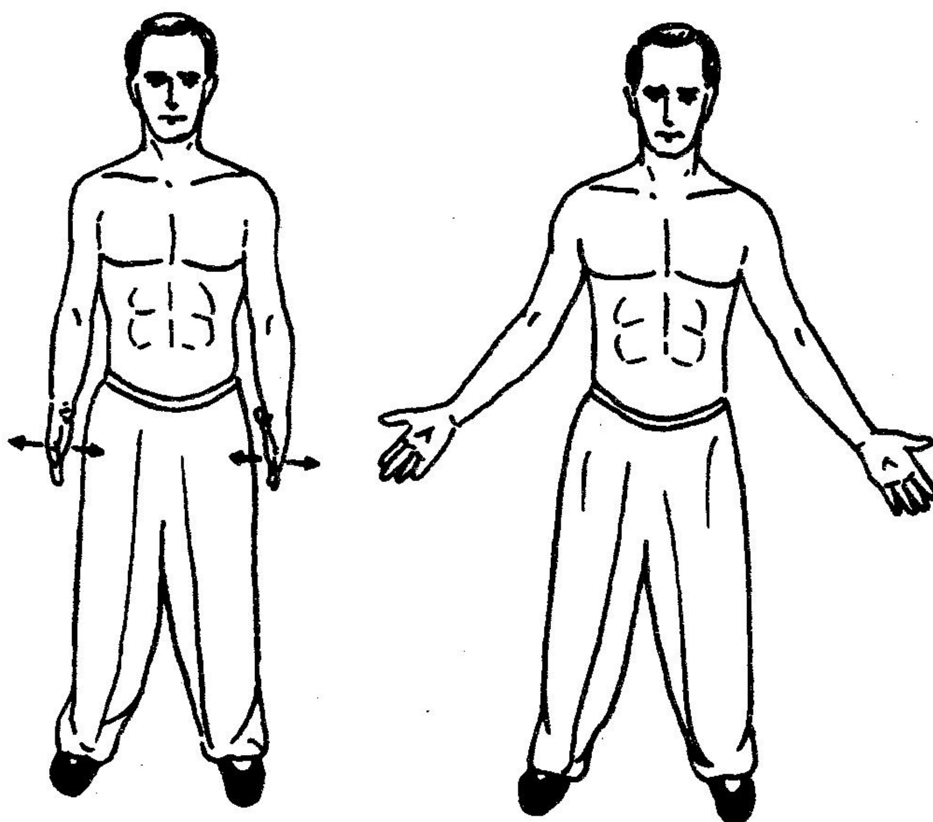


Figura 49. Posturi pentru meditaţia stând în picioare
A. Postura Calului, cu mâinile întinse uşor înainte şi palmele faţă în faţă
B. Postură a Calului mai largă, cu mâinile uşor întinse pe părţi şi cu palmele spre exterior

Cealalată poziţie în picioare necesită o postură puţin mai largă, cu picioarele depărtate la un unghi de 45 de grade şi cu mâinile, care trebuie mai întâi încărcate prin frecarea palmelor una de alta, puţin ridicate în afară, spre părţi, cu palmele înainte şi cu degetele relaxate. Evitaţi blocarea coatelor şi a genunchilor, astfel încât energia să treacă uşor prin aceste puncte. În timp ce prima postură, în care palmele sunt îndreptate una spre alta, repune în circulaţie energia extrasă din surse externe, această postură se concentrează mai mult asupra schimbului de energie dintre sistemul uman şi mediul extern. Aşadar, atunci când folosiţi această postură, asiguraţi-vă că sursa externă pe care o aveţi pentru schimbul de energie generează energie pozitivă puternică, pură, şi nu energie poluată, negativă. De exemplu, meditaţia în această postură este un mod foarte bun de realizare a schimbului de energie cu un ocean, un munte, o vale, o pădure, un templu sacru, o cascadă neatinsă,

un copac bătrân, uriaş şi alte izvoare naturale de energie pură. Nu trebuie decât să staţi acolo, cu faţa spre sursa externă de energie, cu punctele *lao-gong* îndreptate direct spre ea, şi să respiraţi prin palme. După un timp, puteţi încerca şi să deschideţi punctul Porţii Misterioase dintre sprâncene şi să atrageţi energie şi prin această poartă.

Colectarea şi depozitarea

Ca şi în cazul meditaţiei prin mişcare, este important să colectaţi şi să depozitaţi energia în câmpul elixirului inferior după practica prin nemişcare (v. p. 286), deşi nu e necesar să investiţi la fel de mult timp şi efort în această etapă de practică, deoarece meditaţia prin nemişcare colectează şi depozitează în mod natural energia în câmpul elixirului inferior.

După încheierea unei şedinţe de meditaţie în poziţia şezând sau în picioare, nu trebuie decât să frecaţi palmele una de alta şi să le deplasaţi pe deasupra zonei posterioare a capului şi gâtului, apoi să le puneţi peste rinichi, şi să masaţi uşor timp de un minut şi, în cele din urmă, să încheiaţi întregul proces şi să închideţi porţile prin masarea ombilicului. Finalizaţi cu o plecăciune de recunoştinţă faţă de univers şi un jurământ că veţi împărtăşi cu ceilalţi puterea şi înţelepciunea pe care le-aţi dobândit.

Toate acestea pot părea mai uşor de zis decât de făcut, dar, de fapt, când este vorba despre alchimia internă a lucrului cu energia şi spiritul în formele de qi gong prin nemişcare, e mult mai uşor de făcut decât de zis. Aceasta se întâmplă deoarece în practica prin nemişcare avem de-a face cu energii deosebit de subtile şi cu facultăţile conştiinţei care se situează dincolo de tărâmul cuvintelor şi dincolo de limitele temporale ale spaţiului şi timpului. Singurul mod de a vă angaja în această activitate este eliminarea cuvintelor şi conceptelor şi acţionarea în totalitate prin intuiţie, voinţă şi impresii. Voinţa este o facultate yang a spiritului ce mobilizează, transformă şi dirijează energia prin sistem, în timp ce intuiţia e o facultate yin a spiritului, prin care energiile subtile şi nivelurile superioare ale conştiinţei pot fi percepute şi înţelese în mod spontan. Chiar dacă nu sunteţi conştienţi de ceea ce se întâmplă în timp ce practicaţi, atâta timp cât puneţi procesul în mişcare cu intenţii clare şi

aplicând cu grijă principiile de bază, practica va lucra în favoarea dumneavoastră şi va avea rezultate pozitive. Ca în orice tip de muncă, tenacitatea oferă beneficii în ceea ce priveşte lucrul cu energia şi practica spirituală şi, în scurt timp, ochii minţii vor învăţa să perceapă sclipirea energiei universale în lumina strălucitoare a conştiinţei primordiale, iar inima dumneavoastră va simţi cum legăturile străvechi cu înţelepciunea eternă, compasiunea nelimitată şi puterea infinită se restabilesc şi înfloresc.

Capitolul 11

Semne şi senzaţii, devieri şi corecţii

Atunci când cineva începe să practice qi gong, are, aproape fără excepţie, unele reacţii şi senzaţii neobişnuite. În majoritatea cazurilor, acestea sunt semne normale de progres şi nu reprezintă un motiv de îngrijorare. Prin qi gong se reorganizează complet întregul sistem energetic uman şi se restructurează, treptat, şi corpul. Funcţiile vitale de bază, cum ar fi respiraţia şi circulaţia, reacţiile nervoase şi cele imunitare, digestia şi metabolismul devin mult mai eficiente, nivelurile de energie cresc cu mult şi facultăţile spirituale superioare care au fost latente de la naştere sunt trezite în mod spontan. Sistemul uman devine mai sensibil chiar şi la cele mai subtile schimbări ale energiilor ambientale ale mediului, inclusiv la vreme, schimbări legate de anotimpuri, poluare, fenomene cosmice neobişnuite şi aşa mai departe. Toţi aceşti factori se combină şi produc o varietate de reacţii în corp şi în minte, pe măsură ce sistemul începe să se adapteze la noii curenţi de putere care pulsează prin el ca rezultat al practicii qi gong.

Persoanele care sunt deosebit de sensibile la energie observă, de obicei, aceste reacţii la puţin timp după ce încep să practice qi gong, în timp ce altele nu încep să le perceapă decât după câteva luni de practică regulată. Iar alţii observă foarte puţine reacţii sau niciuna la aceste schimbări. Indiferent de gradul dumneavoastră individual de sensibilitate la aceste semne externe ale transformărilor interne, qi gong produce întotdeauna schimbări fundamentale în sistemul uman, fie că sunteţi conştient de ele sau nu, dar, dacă învăţaţi să le recunoaşteţi, aceste semne sistematice pot fi foarte folositoare ca îndrumări pentru adaptarea practicii şi monitorizarea progresului în timp.

Unele dintre cel mai des întâlnite reacţii la qi gong sunt considerate a fi semne universale de progres, indicând, în mod evident, faptul că schimbările pe termen lung au avut deja loc în sistemul practicantului.

Totuşi, unele senzaţii sunt doar reacţii naturale logice ale corpului şi creierului la intensificarea respiraţiei, a circulaţiei şi a altor funcţii vitale în timpul practicii, ca rezultat direct al respiraţiei abdominale profunde. Reacţiile ce reflectă schimbările fundamentale din sistem dispar, de obicei, după o perioadă de timp, pe măsură ce corpul şi mintea se adaptează la aceste transformări, în timp ce reacţiile fiziologice la respiraţia şi circulaţia îmbunătăţite apar, de obicei, de fiecare dată când exerciţiile qi gong sunt practicate adecvat, deşi vă veţi obişnui curând cu ele şi nu vi se vor mai părea ciudate.

Majoritatea semnelor şi senzaţiilor se manifestă la nivel fizic, cum ar fi senzaţiile de cald şi frig, durere şi presiune, transpiraţia şi mâncărimile. Altele se manifestă la nivel psihic şi, uneori, aceste reacţii îl tulbură şi îl alarmează pe practicant, chiar dacă sunt relativ inofensive. Într-adevăr, unele semne psihice trebuie percepute ca motiv de bucurie, deoarece indică o „revelaţie spirituală" (*shen-tung*) majoră.

Reacţiile psihice la qi gong apar din două surse principale. Una este reprezentată de revitalizarea funcţiilor cerebrale stagnante ale minţii umane temporale, cum ar fi îmbunătăţirea prodigioasă a memoriei şi învăţării, activarea talentelor creatoare latente etc., datorită stimulării pe care qi gong o provoacă multor porţiuni ale creierului ce nu au mai fost utilizate niciodată. Pe măsură ce aceste părţi nefolosite până atunci sunt „conectate" pentru prima dată, brusc încep să se manifeste tot felul de talente creatoare şi puteri cerebrale pe care nu aţi ştiut niciodată că le aveţi.

Cealaltă sursă de senzaţii fizice în practica qi gong este pur spirituală, nefiind rezultatul îmbunătăţirilor în funcţionarea creierului. Pe măsură ce practicantul progresează spre stadii mai avansate de alchimie internă şi începe să cultive conştiinţa universală a spiritului primordial, pot apărea semnale care indică vitalizarea puterilor spirituale ascunse anterior, cum ar fi telepatia, percepţia extrasenzorială, clarviziunea etc. Aceste puteri, care sunt uneori descrise în psihologia occidentală ca „paranormale" sau „supranaturale", sunt, de fapt, absolut naturale şi considerate ca atare de adepţii ce practică yoga avansată în toate tradiţiile mistice. Totuşi, din moment ce adepţii care ajung să aibă astfel de puteri şi le arată rareori neiniţiaţilor, acestea sunt adesea privite cu suspiciune de oamenii de rând, ca şi cum ar fi forme de magie. Deşi majoritatea reacţiilor care apar ca rezultat al practicii qi gong sunt fie semne pozitive de progres, fie reacţii fiziologice naturale ale corpului şi creierului la

îmbunătăţirile funcţiilor vitale, unele senzaţii indică devieri ale energiei şi acestea trebuie tratate întotdeauna cu măsuri corective prompte, pentru a preveni apariţia problemelor. Devierile pot apărea atunci când energia rămâne blocată în anumite părţi ale corpului, cum ar fi capul sau în meridiane, din cauza tensiunii sau a altor elemente obstructive. Devierile mai pot apărea şi atunci când energia intră în canalul greşit şi nu este transformată şi echilibrată adecvat în timpul practicii. Printre factorii care pot produce devieri se numără postura proastă, metodele de respiraţie incorecte, necompletarea stadiilor de practică de încălzire şi/sau relaxare şi neglijarea respectării precauţiilor elementare, cum ar fi practicarea atunci când sunteţi tulburat din punct de vedere emoţional, când vremea este nefavorabilă sau condiţiile cosmice sunt anormale. Atunci când apar devieri, măsurile corective trebuie aplicate imediat, înainte de a avea repercusiuni asupra sistemelor circulator, nervos sau endocrin sau de a afecta alte părţi ale corpului.

Mai întâi vom trece în revistă câteva dintre cele mai obişnuite semne de progres în practică şi unele dintre senzaţiile fizice naturale produse ca reacţie la lucrul cu energia, apoi vom trata devierile cel mai des întâlnite şi vom discuta despre măsurile care pot fi luate pentru corectarea lor.

Semne de progres şi senzaţii în practică

Amorţeala şi furnicăturile

Amorţeala şi furnicăturile sunt senzaţii normale în stadiile incipiente ale practicii qi gong. Când meditaţi timp de 20-30 de minute sau mai mult, sângele pompat în picioare se poate bloca, mai ales în postura Lotusului, ceea ce provoacă amorţeală. Acest lucru se poate întâmpla şi atunci când staţi în picioare în postura Calului o perioadă lungă de timp, înainte ca muşchii şi tendoanele să se obişnuiască să menţină această poziţie. Odată cu practica prelungită, această reacţie dispare, pe măsură ce încheieturile se relaxează, muşchii se fortifică, iar sistemul circulator se adaptează la irigarea ţesuturilor în condiţii de presiune. Între timp, puteţi ameliora senzaţia de amorţeală prin pauze făcute pentru a vă întinde, a vă masa şi/sau lovi uşor picioarele, pentru stimularea circulaţiei.

Furnicăturile apar, de obicei, mai ales la nivelul mâinilor şi picioarelor. Acestea pot avea două cauze. Una dintre ele este intensificarea microcirculaţiei în extremităţi, ceea ce atrage resurse suplimentare de sânge şi energie, până la nivelul degetelor. Cealaltă cauză este îmbunătăţirea transmiterii impulsurilor nervoase prin sistemul nervos, ceea ce se aseamănă, oarecum, cu mărirea intensităţii curentului într-un sistem electric. Odată ce sistemul nervos se adaptează la această schimbare, furnicăturile vor dispărea treptat.

Tremurăturile

Tremurăturile apar adesea în stadiile incipiente de practică, fiind o reacţie naturală a muşchilor la circulaţia intensificată a sângelui şi la îmbunătăţirea transmiterii impulsurilor nervoase. O altă cauză frecventă a tremurăturilor este tensiunea musculară cronică la nivelul diferitelor părţi ale corpului, cum ar fi umerii sau spatele. Pe măsură ce energia circulă prin canale, orice tensiune musculară pe care o întâlneşte în calea sa are tendinţa de a bloca fluxul liber de energie, determinând muşchii să tremure atunci când energia încearcă să forţeze ţesuturile tensionate. Tremuratul poate să apară şi ca rezultat al suprasolicitării, cum ar fi statul în picioare prea mult timp în postura Calului sau efectuarea unui efort muscular prea mare în timpul exerciţiilor.

Uneori, tremuratul apare în mod spontan în timpul practicii qi gong, chiar şi în absenţa tensiunii musculare sau a suprasolicitării, şi nu ca urmare a intensificării circulaţiei sau funcţiilor nervoase. Poate apărea la nivelul braţelor sau al picioarelor, al abdomenului sau chiar al întregului corp. Tremuratul spontan este un semn evident de progres, deoarece înseamnă că principalele canale ale sistemului energetic se deschid şi că energia curge liber prin ele. Tremurăturile de acest fel nu trebuie să fie nici încurajate, nici descurajate, ci, pur şi simplu, observate şi lăsate să îşi urmeze cursul normal. De obicei, încetează la fel de brusc cum au început şi, după ce corpul - mai ales muşchii şi nervii - se obişnuieşte cu nivelul superior de putere din sistem, tremurăturile de acest fel se diminuează treptat, până dispar.

Senzaţia de căldură

Senzaţiile de căldură pe care le aveţi în diferite părţi ale corpului în timpul practicii pot apărea ca urmare imediată a îmbunătăţirii circulaţiei sângelui şi energiei spre diferite părţi ale corpului ce au fost private înainte de o circulaţie adecvată. În acest caz, senzaţia va dispărea sau se va diminua treptat, pe măsură ce nervii din ţesuturile respective se obişnuiesc cu efectul de stimulare. Senzaţia de căldură poate apărea în anumite părţi ale corpului, ca rezultat al circulaţiei neuniforme a energiei în timpul practicii, din cauza posturii incorecte, a tehnicii de respiraţie incomplete, a tensiunii musculare, a dezechilibrului emoţional şi a altor factori. În acest caz, trebuie să acordaţi mai multă atenţie preceptelor fundamentale şi atenţionărilor legate de practică şi să faceţi ajustările de rigoare.

Un alt tip de căldură simţită adesea în qi gong este cea numită uneori „căldură psihică". Acest tip de căldură este generată doar de energie, mai ales atunci când ea activează puterile latente din chakre şi indică progresul efectiv în practică. De exemplu, pe măsură ce energia sacrală începe să urce în forţă prin canalele spinale, aceasta stimulează puterile latente din diferite chakre situate de-a lungul coloanei vertebrale şi, pe măsură ce aceste facultăţi încep să se activeze, se generează căldură. Kundalini yoga din tradiţia hindusă şi tummo yoga din Tibet, în care căldura este generată în abdomen prin tehnicile respiraţiei profunde şi vizualizării, reprezintă alte exemple de practici ale energiei interne care provoacă senzaţii de căldură psihică.

Senzaţia de căldură poate fi simţită şi atunci când prin qi gong se activează reacţiile de vindecare ale corpului. Dacă sunt prezente bacteriile, toxinele şi alţi factori care provoacă boli, sistemul imunitar poate „încălzi" efectiv întregul sistem, pentru a le „arde". Aceasta este o reacţie normală de vindecare şi indică faptul că practica elimină cu succes factorii care provoacă boli şi deteriorări la nivelul corpului. În acest caz, când factorii respectivi sunt eliminaţi din sistem, căldura produsă pentru a-i trata se va diminua în mod natural.

Senzaţia de frig

Senzaţiile de frig experimentate în timpul practicii qi gong se pot datora mai multor factori. În cazul meditaţiei prin nemişcare în poziţie şezând, mai ales în timpul iernii, se pot datora, pur şi simplu, unei pierderi nete de căldură, pe măsură ce corpul radiază căldura în mediul înconjurător, care este mai rece decât el. În acest caz, trebuie să purtaţi haine suficient de călduroase sau să vă puneţi o pătură pe spate în timpul practicii prin nemişcare. Atunci când practicaţi exerciţii prin nemişcare, chiar şi pe vreme rece, aceasta nu este, de obicei, o problemă, deoarece corpul va genera suficientă căldură interioară pentru a compensa frigul din exterior.

Dacă practicaţi qi gong atunci când sunteţi tulburat din punct de vedere emoţional, mai ales dacă aveţi sentimente de teamă cronică sau aţi suferit sperieturi, senzaţiile de frig reprezintă un efect secundar obişnuit şi pot apărea chiar şi atunci când este extrem de cald afară. Tensiunea nervoasă poate, de asemenea, să declanşeze senzaţii de frig în timpul practicii. Exersarea în astfel de condiţii este contrară preceptelor fundamentale ale practicii şi blochează circulaţia energiei, ceea ce inhibă, la rândul ei, circulaţia sângelui, mai ales spre extremităţi, provocând senzaţii de frig.

Senzaţiile de frig pot fi şi un semn de detoxifiere. Dacă în corp sunt foarte multe toxine, qi gong va stimula sistemul imunitar, care va elimina elementele toxice din corp, provocând fiori şi tremurături ocazionale. Aceasta este o reacţie naturală la procesul de detoxifiere şi un semn pozitiv că practica dumneavoastră funcţionează, curăţându-vă corpul şi purificându-vă energia.

Un alt tip de senzaţie de frig pe care o puteţi avea uneori în timpul practicii este aşa-numitul „fior *qi*". Aceasta nu are nimic de-a face cu frigul în sine, ci este, mai curând, o manifestare a deplasării *qi*-ului prin canale, mai ales de-a lungul suprafeţei corpului. Este posibil să simţiţi deodată un fior care vă străbate coloana vertebrală în sus şi în jos sau vă face pielea de găină, pe braţe şi picioare. Aceasta este o reacţie fiziologică la energia care trece prin canalele ce erau blocate şi, de obicei, dispare după ce nervii din respectivele părţi ale corpului se obişnuiesc cu noua stimulare.

Transpirația

Transpirația caldă este o reacție la practica qi gong, indicând faptul că energia circulă prin canale. Pe măsură ce energia se deplasează prin sistem, aceasta determină porii să se deschidă, permițând, astfel, ca energia de Foc excesivă să se elimine prin piele sub formă de transpirație caldă. Acesta este un semn exterior al energiei care se deplasează la interior și indică faptul că practica decurge bine.

Transpirația este mai comună în formele de qi gong prin mișcare, dar poate apărea și în practica prin nemișcare. În cazul meditației prin nemișcare, deși corpul este ținut nemișcat la exterior, energia se deplasează în interior, deschide porii și împinge la suprafață căldura excesivă, pentru a o elimina. Dacă există energie de Foc excesivă în sistem, transpirația va apărea chiar și atunci când exersați pe vreme rece. Când se întâmplă acest lucru, trebuie să vă ștergeți corpul cu un prosop imediat după practică și să vă puneți haine uscate. Evitați să faceți duș, cel puțin 20-30 de minute după practică, pentru a le permite porilor să se închidă din nou.

Durerea

În stadiile incipiente de practică, puteți simți durere în anumite părți ale corpului, din cauza forței insuficiente a mușchilor și tendoanelor. E nevoie de aproximativ șase luni de practică regulată pentru ca mușchii și tendoanele de la picioare să aibă suficientă forță pentru a sprijini corpul în postura Calului pe perioade lungi de timp. În cazul practicii prin nemișcare în poziție șezând, durerea poate apărea la nivelul părții inferioare a spatelui și la nivelul taliei, deoarece mușchii și tendoanele din aceste părți ale corpului se întind și se fortifică pentru a menține această poziție.

O altă cauză a durerii este postura incorectă. Dacă adoptați o poziție în picioare sau șezând, fără a acorda atenție punctelor elementare ale posturii, circulația poate fi blocată la nivelul genunchilor, gleznelor, taliei și/sau al părții inferioare a spatelui, provocând durere în respectivele zone ale corpului. Acest lucru se poate întâmpla și dacă începeți să practicați qi gong fără să vă încălziți, mai întâi, mușchii și tendoanele și să vă relaxați încheieturile cu o serie de exerciții pregătitoare care să vă relaxeze și să vă echilibreze corpul.

Durerile de cap şi de ochi

Senzaţiile de durere de cap şi de ochi sunt, de obicei, urmări ale tehnicilor incorecte de respiraţie în timpul practicii. Dacă mintea nu este concentrată asupra respiraţiei în timpul practicii, există tendinţa de a reţine respiraţia prea mult timp la încheierea inspiraţiei. Din moment ce inspiraţia ridică energia prin canalele spinale, spre cap, reţinerea respiraţiei prea mult timp face ca energia şi sângele să se acumuleze în cap, creând aici o stagnare şi o presiune, care pot cauza o zvâcnire dureroasă, mai ales în ochi. O altă posibilă cauză de disconfort la nivelul capului şi ochilor este tensiunea la nivelul gâtului şi umerilor, care blochează fluxul liber de energie şi sânge spre cap. O a treia sursă a acestei reacţii este neefectuarea unei serii de exerciţii de relaxare pentru colectarea şi depozitarea energiei în abdomenul inferior, la sfârşitul unei şedinţe de practică. Atunci când se întâmplă acest lucru, energia excesivă rămâne în cap, ceea ce poate provoca o senzaţie dureroasă de zvâcnire.

În cazul practicii prin nemişcare în poziţie şezând, durerea de ochi poate apărea când practicianul încearcă să-şi concentreze ochii asupra vârfului nasului, ca metodă de a-şi îndrepta atenţia spre interior. Când practicaţi qi gong, fie prin mişcare, fie prin nemişcare, ochii trebuie să fie întotdeauna nefocalizaţi şi complet relaxaţi. Dacă încercaţi să vă concentraţi privirea într-un anumit punct pe durata unei şedinţe de practică va apărea o tensiune în muşchii globilor oculari, ceea ce produce o durere de ochi zvâcnitoare. Aceasta poate fi ameliorată dacă vă frecaţi palmele una de alta până se încălzesc şi le amplasaţi deasupra ochilor închişi, ţinându-le acolo timp de un minut sau două.

Aşadar, durerile de cap şi de ochi nu sunt semne de progres, ci, mai degrabă, semnale care indică o tehnică incorectă. Atunci când respiraţia e lină, când ochii sunt nefocalizaţi şi tensiunea de la nivelul gâtului şi al umerilor este eliberată, aceste senzaţii dispar, de obicei, imediat.

Insomnia

Mulţi practicanţi trec printr-o perioadă de insomnie când încep să practice qi gong pentru prima dată. Aceasta este o reacţie normală şi nu reprezintă un motiv de îngrijorare. Prin qi gong se stimulează secreţia de hormoni şi neurotransmiţători, se intensifică circulaţia sângelui şi a

energiei prin sistem, mai ales la nivelul creierului, şi se activează zone extinse ale acestuia care erau latente înainte. Rezultatul de ansamblu ale acestor efecte sunt intensificarea vitalităţii, activarea puterilor cerebrale latente şi adaptarea ritmului de somn al corpului. După ce corpul şi creierul se vor obişnui cu starea de vitalitate intensificată şi secreţiile abundente de hormoni şi neurotransmiţători, sistemul îşi va stabili noi modele de somn care presupun mai puţin timp pentru dormitul propriu-zis, dar oferă mai multă odihnă. Între timp, puteţi adormi mai uşor noaptea în timpul perioadei iniţiale de insomnie, dacă vă concentraţi atenţia asupra etapei de expiraţie, atunci când vă culcaţi. Pe măsură ce expiraţi, vizualizaţi fiecare parte a corpului dumneavoastră în timp ce devine din ce în ce mai relaxată, începând cu tălpile şi urcând spre picioare, pe trunchi, coborând pe braţe şi mâini şi urcând înapoi, de-a lungul gâtului, spre cap.

Excitarea sexuală

Excitarea sexuală intensificată e un semn pozitiv de progres în qi gong, indicând faptul că respiraţia abdominală profundă este efectuată corect. Atunci când respiraţi profund la nivelul abdomenului, acest lucru stimulează secreţia de hormoni la nivelul glandelor din zona sacrală, mai ales în testicule şi ovare, iar acest lucru determină intensificarea dorinţei sexuale şi a sensibilităţii la stimularea sexuală. Energia rinichilor, care controlează dorinţa sexuală, creşte şi datorită respiraţiei diafragmatice profunde, datorită efectului de masaj stimulativ pe care îl are diafragma atunci când coboară pe cortexul suprarenal.

Deşi această manifestare poate fi interpretată ca semn de progres, bărbaţii trebuie să fie în mod special atenţi pentru a nu folosi greşit această energie sexuală intentisificată în scopuri hedoniste. Fluidele sexuale reprezintă combustibilul de bază în alchimia internă şi, dacă resursele suplimentare de esenţă sexuală generate prin qi gong sunt irosite în activitatea sexuală obişnuită, în loc să fie transformate în energie şi ridicate spre cap pentru a hrăni spiritul, lipsa de vitalitate care rezultă este chiar mai mare decât cea experimentată atunci când nu practicaţi qi gong, deoarece la fiecare ejaculare se vor elimina cantităţi mai mari de fluid. Aşadar, este recomandabil să practicaţi yoga sexuală taoistă cu un partener sau masajul personal fără partener, pentru a vă regla şi a repune în circulaţie energia sexuală, ca regim suplimentar de sprijinire şi intensificare a practicii qi gong.

Eructaţiile, tusea şi flatulaţiile

Prin qi gong se elimină efectiv elementele toxice şi energia stagnantă din organele interne şi, uneori, acestea sunt evacuate prin eructaţii, tuse şi flatulaţii. Acestea reprezintă un semn normal al detoxifierii, fiind o indicaţie a faptului că exerciţiile qi gong sunt practicate corect.

Persoanele cu afecţiuni cronice ale stomacului şi ficatului, de exemplu, pot avea accese frecvente de eructaţii în timpul practicii. Dacă plămânii sunt congestionaţi, poate apărea tusea, pentru a elibera şi elimina mucozităţile. Dacă intestinele sunt pline de gaze din cauza digestiei incomplete sau a prezenţei paraziţilor, ele vor fi eliminate prin anus. Aceste reacţii nu trebuie să fie împiedicate, deoarece indică faptul că are loc un proces de curăţare. Atunci când organele interne se reechilibrează şi funcţiile lor reintră în normal, aceste reacţii se vor diminua în mod natural şi vor înceta.

Dacă în sistemul dumneavoastră sunt extrem de multe toxine în momentul în care începeţi să practicaţi qi gong pentru prima dată, mai ales din cauza consumului excesiv de alcool şi droguri, în afară de eructaţii, tuse şi flatulaţii, este posibil şi să vă curgă nasul, să aveţi ochii umezi şi să căscaţi în mod frecvent. Şi acestea sunt semne normale de detoxifiere şi se vor diminua treptat, pe măsură ce sistemul dumneavoastră elimină toxinele acumulate. Puteţi accelera acest proces prin mărirea timpului de practică, până în momentul când corpul dumneavoastră este curăţat complet, după care puteţi reduce puţin timpul de practică.

Ameţeala

Ameţeala poate apărea ca urmare a câtorva factori. Dacă există dezechilibre la nivelul reacţiilor chimice din creier atunci când începeţi să practicaţi qi gong sau dacă porţiuni mari din creier au fost private cronic de oxigenare suficientă o perioadă lungă de timp, reinstaurarea secreţiilor adecvate de neurotransmiţători esenţiali şi oxigenarea intensificată a ţesuturilor creierului pot provoca senzaţii de ameţeală. Aceasta se diminuează, de obicei, după câteva luni, când creierul se obişnuieşte să funcţioneze cu un nivel superior de esenţă şi energie.

Senzaţia de ameţeală poate apărea şi din cauza eliminării toxinelor acumulate la nivelul creierului şi gâtului. Pe măsură ce aceste particule

toxice sunt eliberate şi eliminate, ele pot provoca senzaţii temporare de ameţeală atunci când circulă prin creier.

Ameţeala poate fi provocată şi de reţinerea respiraţiei o perioadă prea lungă de timp sau de respiraţia prea intensă.

Mâncărimile

Senzaţiile de mâncărime în timpul practicii qi gong sunt normale în stadiile incipiente. Pe măsură ce energia circulă prin piele, pentru a întări scutul defensiv de Energie Protectoare din jurul corpului, uneori veţi avea senzaţia că nişte insecte mici se târăsc pe sau chiar sub suprafaţa pielii. Acest lucru se poate întâmpla şi atunci când practicaţi Respiraţia prin Porţi Energetice (v. p. 271). Pe măsură ce energia este atrasă în corp prin diferite porţi energetice, poate apărea o senzaţie de mâncărime în zona respectivă, mai ales în creştetul capului ; acesta e un semn de progres.

Senzaţiile de greutate şi de uşurime

Senzaţiile de uşurime şi de greutate sunt reacţii normale la creşterea asimilării energiei din natură şi din cosmos. Infuziile puternice de energie terestră au tendinţa de a produce senzaţii de greutate, în timp ce fluxul intensificat de energie celestă poate produce senzaţii de uşurime, ca şi cum corpul ar fi pe cale să se ridice de la sol şi să plutească. Aceasta este, pur şi simplu, modalitatea nervilor de a reacţiona la nivelurile crescute de energie din Cer şi din Pământ care circulă prin sistemul uman. Senzaţia de greutate se va diminua după o perioadă de timp, pe măsură ce corpul se va obişnui cu fluxul suplimentar de energie terestră. Totuşi, senzaţiile de uşurime pot continua să aibă loc pe o perioadă nedefinită de timp, mai ales în cazul practicii prin nemişcare în poziţie şezând, care are tendinţa de a ridica energia în sistemul uman şi, uneori, chiar proiectează energia conştiinţei spirituale în afară, prin porţile energetice de pe creştetul capului sau frunte. Aceasta este o indicaţie pozitivă de progres, dar, atunci când se întâmplă acest lucru, trebuie să vă folosiţi voinţa pentru a vă atrage conştiinţa din nou în corp, înainte de încheierea unei şedinţe de meditaţie.

Râsul, plânsul şi ţipetele

Accesele bruşte de râs sau de plâns sau izbucnirile spontane de ţipete în timpul practicii qi gong sunt reacţii absolut normale, care indică faptul că dezechilibrele care erau bine înrădăcinate în organele vitale şi în energiile asociate acestora încep să fie reechilibrate cu succes. Totuşi, multe persoane se alarmează atât de tare din cauza acestui fenomen, încât îşi încheie brusc practica. Departe de a fi un motiv de alarmare, acestea reprezintă semne de progres, indicând faptul că sănătatea este restabilită la cele mai profunde niveluri.

Amintiţi-vă că fiecare dintre emoţiile pe care le aveţi este asociată unui anumit organ, cum ar fi furia, care este asociată ficatului, frica, rinichilor, bucuria inimii şi aşa mai departe. Vorbirea este una dintre cele mai puternice manifestări ale energiei din sistemul uman. Aşadar, dacă există multă furie acumulată în ficat, qi gong o va scoate la iveală şi o va elimina din sistem, restabilind aşadar echilibrul adecvat la nivelul ficatului. Ţipetele reprezintă unul dintre modurile cele mai eficiente de a elibera furia de acest fel acumulată şi de a o dispersa în atmosferă. În acelaşi fel, jalea poate fi eliminată din plămâni prin accesele bruşte de plâns, iar râsul poate fi folosit pentru echilibrarea energiei vesele a inimii. Echilibrul emoţional rezultat este unul dintre efectele cele mai benefice pentru sănătate pe care le are qi gong.

Aceste reacţii sunt şi moduri de eliminare a altor forme de energie stagnantă din sistem. Este posibil să simţiţi, deodată, o infuzie puternică de energie care circulă de-a lungul coloanei vertebrale şi care erupe sub forma unui acces de râs necontrolat. Este posibil, de asemenea, să începeţi, deodată, să cântaţi. Nu trebuie să vă alarmeze nici una dintre aceste reacţii, deoarece sunt modalităţi foarte eficiente prin care sistemul energetic se reechilibrază în mod spontan.

Mişcarea spontană

Aceasta este o altă reacţie normală în qi gong, care uneori îi alarmează pe novici. Atunci când corpul, respiraţia şi mintea intră într-o stare profundă de calm în timpul practicii, mişcările bruşte ale capului, membrelor, trunchiului sau ale întregului corp pot apărea spontan, fără voia practicantului. Acest lucru indică faptul că dezechilibrele bine

înrădăcinate în sistemul energetic încep să fie corectate şi că energia stagnantă începe să fie eliminată din sistem prin diferite canale şi porţi. Dacă există vreun blocaj într-un meridian, pot apărea mişcări spontane ale părţilor corpului în care se află blocajele, pe măsură ce energia forţează circulaţia în locul respectiv şi o deschide. Un dansator, de exemplu, poate avea mişcări spontane necontrolate la nivelul picioarelor, atunci când energia din canalele respective este reechilibrată. Este posibil ca o persoană ce are probleme cu spatele să înceapă să tremure şi să se scuture din tot corpul, ca şi cum ar dansa twist după o melodie pe care doar ea o poate auzi. Acest lucru indică faptul că se redeschid canalele spinale care erau blocate de mult timp şi că circulaţia energiei spinale începe să fie restabilită şi reechilibrată. Astfel de schimbări spontane, care sunt întotdeauna semne de progres, nu trebuie să fie nici încurajate, nici descurajate. Pur şi simplu, trebuie să le lăsaţi să aibă loc în mod natural, să îşi urmeze cursul şi să se încheie în ritmul lor. Dacă devin deosebit de intense, puteţi să vă aşezaţi pe podea şi să vă rostogoliţi pentru a facilita procesul de reechilibrare.

Puterile supranaturale

Manifestarea puterilor supranaturale indică progresul la cele mai înalte niveluri de practică. Pe măsură ce alchimia internă progresează şi spiritul primordial este trezit progresiv, există o varietate de puteri spirituale care pot fi activate spontan. Deşi acesta este un semn foarte bun, necesită şi foarte multă atutodisciplină şi virtute spirituală, pentru a nu fi distras de acestea sau, şi mai rău, a încerca folosirea lor pentru faima şi averea personală. Conform tuturor marilor tradiţii mistice ale lumii, manifestarea puterilor spirituale ezoterice reprezintă un semn clar că practicantul se apropie de cea mai înaltă stare de conştiinţă. Aceste puteri sunt o binecuvântare din partea universului, dar reprezintă şi un adevărat test al sincerităţii şi integrităţii spirituale ale practicantului, deoarece există întotdeauna tentanţia de a utiliza aceste puteri pentru profitul personal. Atunci când se întâmplă acest lucru, întreaga bază datorită căreia au fost obţinute puterile este erodată şi ele se pierd curând, lăsându-l pe practicant doar cu regrete.

Puterile supranaturale se pot manifesta sub forma viziunilor strălucitoare ale zeităţilor, energiilor şi fenomenelor cosmice care apar în ochii

minţii, sub forma sunetelor şi vocilor auzite în minte şi a revelaţiilor spontane din trecut, prezent şi viitor. Viziunile zeităţilor pot indica obţinerea puterii de a realiza o comuniune cu entităţile spirituale din alte dimensiuni ale universului. Vocile pot reprezenta sunetele emise de zeităţi sau de alte spirite care încearcă să comunice cu practicantul alert sau de gânduri ce vin din minţile altor persoane, indicând activarea puterilor telepatice.

Viziunile intuitive legate de anumite evenimente care trebuie să aibă loc în viitor reflectă obţinerea clarviziunii. Toate aceste semne trebuie tratate cu atenţie şi cu cel mai mare respect. De asemenea, durează mult timp să învăţaţi cum să interpretaţi astfel de viziuni, sunete şi revelaţii şi cum să le folosiţi corespunzător. Acestea nu trebuie să fie niciodată discutate decât cu un maestru spiritual cu calificări înalte şi nici nu trebuie să li se acorde prea multă atenţie sau valoare. Atunci când apar în timpul practicii, observaţi-le şi puteţi, eventual, să le notaţi într-un jurnal personal, dar nu trebuie să exersaţi niciodată doar în scopul cultivării acestor fenomene. La urma urmei, sunt doar efecte secundare ale practicii, semnale care apar pe calea spre obiectivul final. Aşadar, dacă veţi amplasa semnalele în centrul atenţiei, veţi pierde, cu siguranţă, calea şi nu veţi mai avea în vedere obiectivul final.

În ceea ce priveşte utilizarea acestor puteri spirituale ezoterice în scopuri practice, trebuie să fiţi extrem de atent să faceţi acest lucru doar atunci când este absolut necesar, pentru a-i ajuta pe alţii la nevoie şi numai atunci când metodele convenţionale nu funcţionează. Este foarte important să nu vă asumaţi merite personale sau să pretindeţi recompense pentru astfel de impresii şi revelaţii, ci să le puneţi pe seama universului din care provin şi să le oferiţi ca daruri celor ce au nevoie de ele. Dar, atunci când apar, trebuie să faceţi un gest de recunoştinţă şi apreciere faţă de univers, cum ar fi o uşoară înclinare a capului, o rugăciune de mulţumire şoptită sau recitarea silabei sacre (mantra) adecvate. Astfel de gesturi întăresc legătura în dezvoltare dintre spiritul individual al unei persoane şi spiritul primordial al universului şi ajută la împiedicarea orgoliului personal să îşi revendice meritele sau profitul de pe urma acestor puteri.

Devieri şi corecţii

Durerile de cap

Durerile de cap de tipul celor discutate la pagina 321 reprezintă un semn de incorectă folosire a tehnicilor în stadiile incipiente de practică qi gong şi, de obicei, încetează atunci când se respectă cu mai multă grijă preceptele fundamentale de practică. Totuşi, dacă durerile continuă să apară chiar şi după ce aţi exersat regulat timp de câteva luni şi dacă persistă chiar şi după ce se încheie o şedinţă de practică, înseamnă că este posibil să fi avut loc o deviere energetică pe care trebuie să o corectaţi.

Durerile de acest fel sunt, cel mai adesea, provocate de energia excesivă şi de sângele blocat la nivelul capului. Dacă respiraţia este realizată adecvat şi postura e corectă, cauza se află, cel mai probabil, la nivelul minţii. Unele persoane sunt atât de dornice să aibă rezultate rapide în urma practicii, încât au tendinţa de a-şi forţa minţile să se concentreze exclusiv şi excesiv asupra căutării rezultatelor, în loc să se focalizeze într-o manieră mai relaxată pur şi simplu asupra punctelor elementare ale practicii. Atunci când se întâmplă acest lucru, este atrasă prea multă energie în cap şi e menţinută acolo de starea de concentrare mentală. Aceasta, la rândul ei, atrage o cantitate excesivă de sânge în creier – „sângele urmează energia acolo unde îl conduce" –, provocând o presiune care poate da naştere durerilor de cap.

Dacă nici nu se acordă suficientă atenţie respiraţiei din cauza concentrării excesive asupra rezultatelor, persoana respectivă are tendinţa de a reţine respiraţia prea mult timp, ceea ce priveză creierul de alimentarea suficientă cu oxigen şi permite cantităţii de dioxid de carbon să crească, iar acest lucru poate contribui la apariţia durerilor de cap. Această nerăbdare vă poate face să neglijaţi etapa finală de relaxare a practicii, care complică, din nou, problema, lăsând tot excesul de sânge care s-a acumulat în creier să stagneze acolo pe tot parcursul zilei şi nopţii. În cele din urmă, orice nerăbdare care se manifestă în timpul practicii are tendinţa de a provoca o tensiune musculară la nivelul gâtului, care blochează fluxul de sânge şi energie ce iese din cap, prelungind, astfel, durerile.

Corecţii: Atunci când începe o astfel de durere de cap, trebuie să întrerupeţi practica imediat şi să luaţi măsuri pentru a elimina excesul de sânge şi energie din cap. În primul rând, rotiţi umerii şi întindeţi-vă gâtul pentru a elibera tensiunea din aceste zone. Reglaţi-vă respiraţia, astfel încât să eliminaţi etapa de comprimare (adică nu vă opriţi pentru comprimare după inspiraţie) şi concentraţi-vă atenţia asupra expiraţiilor lungi, lente, printre buzele făcute pungă, ca şi cum aţi sufla în lumânările de pe tort. Acest tip de respiraţie determină energia să coboare prin partea din faţă a corpului, până în abdomenul inferior, iar dacă gâtul este complet relaxat, fluxul de energie care iese din cap nu va fi obstrucţionat.

O altă măsură pe care o puteţi lua constă în masarea tâmplelor cu încheieturile sau vârfurile degetelor şi aplicarea presopuncturii în punctele Iazul Vântului, situate la baza cutiei craniene, acolo unde gâtul se uneşte cu capul (vezi secţiunea despre presopunctură din capitolul 6, p. 187). Mai puteţi freca palmele una de alta până se încălzesc, apoi puneţi o palmă pe creştetul capului şi masaţi uşor, cu o mişcare circulară, iar cealaltă pe ombilic masând şi acest punct cu mişcări circulare. Pe măsură ce faceţi acest lucru, vizualizaţi energia care curge de-a lungul porţii frontale a corpului, ca o cascadă, drenând capul şi umplând câmpul elixirului inferior.

În cele din urmă, acordaţi mai mult timp pentru etapa de relaxare, după practica principală, împingând energia excesivă în abdomenul inferior, pentru depozitare. Continuaţi să aplicaţi aceste măsuri până când dispar durerile de cap.

Presiunea din câmpul elixirului superior

Atunci când se acumulează energie excesivă în câmpul elixirului superior din cap, mai ales după perioade prelungite de meditaţie folosind Orbita Microcosmică în postura şezând, aceasta poate provoca o senzaţie difuză de zvâcnire între ochi. Ceea ce înseamnă că, în loc să circule lin prin acel punct, energia se acumulează şi stagnează acolo. Aceasta este o deviere a energiei care, dacă nu e corectată, poate provoca, în cele din urmă, migrene cronice, dureri de ochi şi vedere înceţoşată.

Corecții: Atunci când simțiți o presiune de acest fel între ochi, luați o pauză pentru a elibera energia din acel punct. Frecați palmele una de alta până se încălzesc, apoi folosiți vârfurile arătătoarelor şi degetelor mijlocii pentru a masa încet zona dintre ochi, cu o mişcare circulară. După şase sau şapte mişcări circulare, atrageți energia în afară, spre părțile laterale ale capului, presând degetele cu putere pe linia de deasupra sprâncenelor şi deplasându-le în jos, dincolo de urechi, de-a lungul liniei maxilarului, până la bărbie, apoi depărtați degetele de bărbie, pentru a elimina energia excesivă în atmosferă. Un alt mod de a face acest lucru constă în folosirea degetelor pentru coborârea energiei stagnante dintre ochi, de-a lungul părților laterale ale nasului, până la colțurile gurii, după care le îndreptați în jos, spre bărbie, pentru a elimina energia din cap.

Presiunea din câmpul elixirului median

Senzaţiile neplăcute de presiune în plexul solar indică, de obicei, faptul că s-a acumulat energie stagnantă în acel punct sau că diafragma a fost suprasolicitată ori ambele. Dacă această deviere nu este corectată, poate provoca inflamaţii dureroase ale diafragmei şi o senzaţie de balonare în plexul solar, din cauza stagnării energiei în acest centru energetic major. Acest lucru poate fi cauzat de încercarea de a forţa diafragma să respire mai profund decât permite flexibilitatea ei naturală, mai ales atunci când practicaţi respiraţia abdominală inversă, dacă există tensiune la nivelul pieptului şi coastelor în timpul practicii şi/sau dacă exersaţi când vă aflaţi într-o stare de tulburare emoţională, care are tendinţa de a bloca energia în plexul solar.

Corecții: În primul rând, acordați o atenție deosebită respirației dumneavoastră şi asigurați-vă că nu folosiți prea multă forță pentru a deplasa diafragma. De obicei, durează între trei şi şase luni de practică regulată până când diafragma devine suficient de flexibilă pentru a putea respira adânc fără să exercitați o forță excesivă asupra ei. Dacă vedeți că vă forțați să respirați în timpul practicii, relaxați puțin ritmul şi lăsați diafragma să se întindă doar atât cât îi permite flexibilitatea naturală. Flexibilitatea naturală a diafragmei va creşte treptat, iar respirația dumneavoastră va deveni de la sine proporțional mai profundă, fără să o forțați.
O măsură corectivă mai imediată constă în frecarea palmelor între ele până se încălzesc, după care trebuie să puneți o palmă direct pe plexul solar şi cealaltă peste prima şi să masați circular, exercitând o presiune

fermă şi uniformă. După şase-opt mişcări circulare, retrageţi palmele în direcţii opuse, masând coastele inferioare şi îndreptând palmele spre părţile laterale ale cutiei toracice, apoi în jos, spre şolduri. Când palmele ajung pe şolduri, aruncaţi-le în afară pe părţi, pentru a elimina energia stagnantă în atmosferă.

Presiunea din câmpul elixirului inferior

Presiunea sub formă de senzaţie de zvâcnire şi tremurături necontrolate în regiunea ombilicului indică faptul că energia a rămas blocată în peretele abdominal şi stagnează acolo. Pentru colectare şi depozitare, energia trebuie să ajungă în profunzimea câmpului elixirului inferior din spatele ombilicului, sub acesta, acolo unde nu produce presiune şi nu stagnează, din moment ce circulă liber din acest punct, prin cele opt canale majore ale Orbitei Macrocosmice. Presiunea sub formă de zvâcnire apare totuşi în peretele abdominal atunci când a fost atrasă prea multă energie în muşchii abdominali, în timpul practicii respiraţiei profunde. Acesta este, de obicei, rezultatul tensionării excesive, în încercarea de a respira mai profund. Deşi peretele abdominal trebuie, cu siguranţă, să se deplaseze pentru ca respiraţia să se realizeze cu ajutorul diafragmei, dilatarea şi contractarea trebuie să se efectueze cu un minimum de efort muscular. Efortul excesiv antrenează o cantitate excesivă de sânge şi energie în ţesuturi, iar tensiunea musculară rezultată blochează sângele şi energia, provocând presiune, tremurături şi stagnare. Dacă acest aspect nu este corectat, poate provoca indigestie, flatulaţie şi disconfort la nivelul stomacului şi al tractului intestinal inferior.

Corecţii: Verificaţi-vă respiraţia pentru a vă asigura că nu vă suprasolicitaţi muşchii abdominali şi adaptaţi-vă tehnica în consecinţă. Pentru o ameliorare mai rapidă, frecaţi palmele una de alta până se încălzesc, puneţi o palmă deasupra ombilicului şi cealaltă peste prima şi masaţi circular. După şase-opt mişcări, îndepărtaţi palmele una de alta, fără a le desprinde de suprafaţa corpului, şi masaţi în jos, spre zona inghinală, treceţi de organele sexuale şi continuaţi să coborâţi, spre partea interioară a coapselor, până la genunchi. Când palmele ajung la genunchi, aruncaţi-le lateral, departe de picioare, pentru a dispersa în atmosferă energia stagnantă.

Presiunea şi/sau durerea în zona şalelor

Presiunea şi durerea în zona şalelor sunt cauzate, de obicei, de postura incorectă, mai ales în cazul practicii prin nemişcare în poziţie şezând. Dacă şira spinării nu e ţinută dreaptă şi spatele este lăsat să se curbeze în timpul practicii qi gong, energia se blochează şi stagnează acolo, provocând senzaţii de presiune şi durere. Diminuarea circulaţiei sanguine care rezultă reduce alimentarea cu oxigen şi permite acumularea dioxidului de carbon, a acidului lactic şi a altor reziduuri metabolice în muşchii ce sprijină coloana, provocând tensiune şi, uneori, crampe. Ele blochează, la rândul lor, fluxul energetic şi măresc presiunea şi durerea, iar dacă această deviere nu este corectată, poate să interfereze cu transmiterile nervoase de la nivelul canalului spinal.

Corecţii: Dacă observaţi o presiune care pulsează sau o durere la nivelul şalelor în timpul practicii, trebuie să vă opriţi, în primul rând, să corectaţi această situaţie şi să restabiliţi fluxul liber de sânge şi energie, apoi să vă ajustaţi postura pentru a preveni revenirea devierii. Frecaţi palmele una de alta până se încălzesc, puneţi-le deasupra rinichilor şi masaţi în jos, spre fese, în mod repetat. Puteţi ajuta la restabilirea circulaţiei şi prin folosirea dosului palmei pentru a lovi energic ambele părţi ale coloanei inferioare, de la rinichi în jos, spre coccis. O altă măsură corectivă constă în practicarea întinderilor spinale prezentate ca exerciţii de încălzire pentru meditaţia prin nemişcare în capitolul 10 (v. p. 296). Dacă folosiţi postura cu picioarele încrucişate pentru practica în poziţie şezând şi încă mai simţiţi presiune în zona şalelor, chiar şi după ce v-aţi ajustat postura, încercaţi să amplasaţi o pernuţă mai groasă sau să mai adăugaţi un prosop împăturit peste pernuţă, sub fese, pentru a ridica şi mai mult pelvisul şi a reduce sarcina care apasă pe coloana inferioară.

Poluţiile nocturne

Această deviere apare, de obicei, doar la bărbaţi şi indică faptul că există cantităţi de secreţii sexuale care se adună în regiunea sacrală, fără a fi transformate în energie şi ridicate spre cap, pentru a se combina cu energia celestă şi a hrăni spiritul. Respiraţia abdominală profundă stimulează glandele sexuale din regiunea sacrală să mărească producţia de hormoni şi spermă, dar, dacă această esenţă sexuală intensificată nu

este transformată în energie şi nu circulă prin restul sistemului, ea creşte presiunea de eliberare în partea de jos şi, uneori, această eliberare se produce în timpul somnului, sub formă de poluţii nocturne sau aşa-numitele „vise umede".

Şi în MTC, ca şi în qi gong, acest mod de pierdere a spermei este considerat a fi deosebit de dăunător pentru bărbaţi, deoarece ejaculările sunt complet necontrolate. În afară de faptul că secătuiesc toate resursele suplimentare de spermă preţioasă produse ca rezultat al practicii qi gong, aceste poluţii determină şi o sărăcire totală a energiei sexuale. Dacă astfel de secătuiri apar o dată sau de două ori pe săptămână sau mai mult şi nu se iau măsuri corective, această deviere poate cauza o diminuare a vitalităţii, deficienţă imunitară şi rezistenţă scăzută, pierdere gravă a fluidelor cerebrospinale (din care corpul produce mai multă spermă) şi tulburarea lucidităţii mentale, a memoriei şi a altor funcţii cerebrale.

Corecții: Dacă această deviere începe să se manifeste, bărbații trebuie să o corecteze imediat, luând următoarele măsuri. Practicați blocarea anală frecvent în timpul zilei şi al nopții, pentru a fortifica țesuturile canalului urogenital, pentru ca sperma să nu fie eliminată atât de uşor. Aceasta ajută şi la ridicarea energiei sexuale din regiunea sacrală prin coccis, în Canalul Conducător, spre cap, pentru alimentarea spiritului, reducând, astfel, presiunea în partea de jos. Noaptea, înainte de culcare, practicați postura de yoga cunoscută sub numele de „Lumânarea" (sprijiniți-vă pe umeri, cu palmele bine poziționate pe rinichi, ca să formeze un fundament pentru susținerea picioarelor ridicate deasupra capului). Această poziție ajută la scurgerea fluidelor sexuale excesive şi a energiei din zona sacrală şi reduce presiunea care produce ejaculările din timpul somnului. Probabil, cel mai bine este să practicaţi yoga sexuală de tip Cultivare Duală cu un partener care să coopereze, angajându-vă în contacte sexuale prelungite în care să rețineți intenționat ejacularea. Această practică întăreşte cu mult puterea de contractare a canalului urogenital şi induce o reacție instinctivă de contractare a canalului şi de reținere a emiterii de spermă atunci când apare ejacularea chiar şi în timpul celui mai fierbinte vis umed.

Surplusul de energie

Dacă vă refaceţi rezerva de energie mai repede decât o puteţi deplasa lin prin canale, se poate produce devierea surplusului de energie. Acest lucru se întâmplă, de obicei, atunci când practicanţii începători devin prea nerăbdători să obţină rezultate şi concentrează prea multă atenţie asupra atragerii în sistem a unei cantităţi mai mari de energie externă decât pot transforma intern, acordând prea puţină atenţie punctelor elementare ale posturii şi respiraţiei, neavând abilităţile de a deplasa energia prin canale suficient de bine dezvoltate. Această tendinţă de a acapara mai multă putere decât este sistemul pregătit să trateze face ca energia excesivă să se acumuleze în diferite părţi ale corpului şi, dacă nu e corectată, poate să producă afecţiuni grave ale organelor, să supraîncălzească sângele, să creeze tensiune nervoasă şi să dea naştere altor probleme.

Corecţii: Dacă energia se acumulează prea repede în interior şi începe să producă presiune, căldură corporală şi tensiune excesive, trebuie să încetiniţi ritmul sau să întrerupeţi pentru o vreme practica. Petreceţi mai mult timp practicând meditaţia prin nemişcare în poziţie şezând şi mai puţin exerciţii prin mişcare. Revedeţi preceptele de bază ale practicii şi acordaţi mai multă atenţie corpului şi respiraţiei. Atunci când lucraţi direct cu energia, concentraţi-vă exclusiv asupra deplasării acesteia prin canale, nu asupra atragerii unei cantităţi suplimentare de energie prin porţile energetice.

Energia prost canalizată

Atunci când energia s-a intensificat datorită perioadelor prelungite de practică regulată, dar mintea rămâne distrasă, agitată şi nu este armonizată cu trupul şi respiraţia, energia poate să devieze şi să intre pe canalul greşit, dezechilibrând întregul sistem energetic şi provocând congestionare, căldură excesivă, suprastimulare, conflicte energetice sau alte probleme la nivelul organelor şi ţesuturilor specifice asociate canalului respectiv. Printre primele semne ale energiei prost canalizate se numără durerea şi presiunea inexplicabile în anumite părţi ale corpului, mai ales în plexul solar sau în abdomen, senzaţia de durere sfredelitoare, care radiază în afară şi nu poate fi atribuită durerilor de

muşchi, posturii incorecte sau circulaţiei proaste. Dacă nu este corectată, această deviere poate să afecteze funcţiile vitale, să producă boli şi un disconfort intens.

Corecţii: Dacă simţiţi că energia a fost prost canalizată, întrerupeţi practica imediat, culcaţi-vă pe spate în poziţia „Cadavrului" (v. p. 202) şi faceţi un efort conştient, răbdător să vă relaxaţi complet atât întregul corp, cât şi mintea. Atunci când tot corpul devine profund relaxat, iar mintea este calmă, toate canalele energetice se deschid, permiţând energiei care a intrat pe calea greşită să fie redirecţionată în sensul corect. Acest lucru se întâmplă în mod natural, fără efort, dar numai atunci când corpul şi mintea sunt complet relaxate, iar respiraţia este bine reglată. Nu mai practicaţi qi gong atât timp cât încă mai simţiţi durere sau presiune în zona respectivă, dar continuaţi să luaţi măsuri pentru relaxarea întregului corp, până când toată energia prost canalizată este reorientată în canalele normale şi simptomele de disconfort dispar. Când reîncepeţi practica regulată, reveniţi pentru o vreme la punctele elementare, lucrând la echilibrarea corpului, respiraţiei şi minţii înainte de a vă concentra din nou atenţia direct asupra energiei.

Leşinul

Aceasta este o deviere rareori întâlnită în qi gong, iar pericolul principal implicat în acest caz apare atunci când cădeţi pe o suprafaţă dură, caz în care vă puteţi lovi la cap sau vă puteţi fractura oasele, dacă exersaţi în picioare. Leşinul poate fi provocat de respiraţia prea rapidă sau prea intensă, dacă reţineţi respiraţia prea mult în timpul etapei de comprimare, dacă vă ridicaţi prea brusc după o şedinţă prelungită de practică în care aţi stat aşezat sau dacă ridicaţi capul prea repede dintr-o poziţie aplecată, în timpul exerciţiilor prin mişcare. Toţi aceşti factori pot provoca schimbări bruşte ale circulaţiei sângelui şi ale nivelurilor de oxigen din creier, provocând ameţeală gravă şi pierderea temporară a cunoştinţei. Dacă această deviere nu este corectată şi continuă să apară în mod frecvent, poate să provoace dezechilibre grave ale funcţiei cerebrale şi crească riscul leziunilor datorate căderilor necontrolate.

Corecţii: Prima măsură corectivă pentru prevenirea leşinului constă în uşurarea etapei de comprimare a respiraţiei. Continuaţi să practicaţi respiraţia diafragmatică profundă, dar nu folosiţi la fel de multă forţă

pentru a inspira sau a vă ţine respiraţia şi respiraţi suficient de încet şi de uşor, încât să nu vă auziţi sunetul propriului suflu.
De asemenea, fiţi atent să aplicaţi blocarea la nivelul gâtului după inspiraţie, pentru a preveni urcarea unei cantităţi prea mari de sânge prin arterele carotide spre creier. După o şedinţă în care aţi stat aşezat, întindeţi-vă braţele şi gâtul, masaţi sau loviţi uşor capul şi inspiraţi profund de câteva ori, pentru a stimula şi reechilibra circulaţia sângelui înainte de a vă ridica uşor. Atunci când practicaţi exerciţii prin mişcare în care este nevoie să aplecaţi capul până la nivelul taliei sau mai jos în timpul expiraţiei, aveţi grijă să ridicaţi capul foarte încet când expiraţi şi să vă abţineţi de la comprimarea respiraţiei după astfel de manevre, pentru a evita schimbările excesiv de bruşte în echilibrul sângelui şi al altor fluide din creier.

Semnele, senzaţiile şi devierile pot fi toate foarte folositoare în qi gong, ca indicatori ai modului cum se deplasează şi se dezvoltă energia în sistem şi ai manierei în care progresează practica unei persoane, dar şi ca factori de îndrumare pentru realizarea ajustărilor în ceea ce priveşte tehnica, pentru a preveni efectele negative cauzate de practica defectuoasă. Dacă sunteţi familiarizat cu aceste senzaţii şi efecte secundare diferite, puteţi preveni atât alarmarea inutilă, cât şi confuzia atunci când acestea apar, ceea ce îi permite fiecărui practicant să îşi adapteze cu fineţe practica personală la modul în care sistemul său individual reacţionează la lucrul cu energia. Asemenea indicatoarelor rutiere de pe autostradă, semnele şi senzaţiile vă ajută să vă menţineţi practica pe direcţie, vă semnalează când este momentul să vă completaţi rezervele şi previn devierile în lucrul cu energia.

Capitolul 12

Qi gong şi Tao pentru Cultivarea Vieţii: o cale sistematică spre sănătate, longevitate şi putere spirituală

Qi gong a evoluat ca parte integrantă a cuprinzătorului sistem de îngrijire a sănătăţii şi prelungire a vieţii, cunoscut sub numele de *yang-sheng dao*, „Tao pentru Cultivarea Vieţii". Bazat pe principiile taoiste tradiţionale ale echilibrului şi armoniei, legilor naturale şi energiei universale, Tao pentru Cultivarea Vieţii este un sistem sinergetic de autocultivare ce implică fiecare aspect al vieţii zilnice în ansamblul practicii qi gong. Dacă se practică qi gong fără a se adopta restul sistemului *yang-sheng*, beneficiile sale pentru sănătate se diminuează mult şi posibilitatea devierilor energetice creşte în perspectivă. De exemplu, dacă nu vă schimbaţi regimul alimentar pentru a reduce consumul de mâncăruri care creează aciditate, obiceiurile dumneavoastră alimentare vor intra în conflict direct cu practica qi gong, anulând beneficiile alcaline ale respiraţiei profunde. Dacă nu cultivaţi virtuţile universale ale înţelepciunii şi compasiunii odată cu puterea universală a energiei, este mai probabil ca orgoliul şi emoţiile dumneavoastră să îndrepte puterea nou-descoperită spre folosirea ei în scopuri deviante. Aşadar, dacă vă hotărâţi să practicaţi qi gong pentru a vă proteja sănătatea şi a vă prelungi viaţa, vă sfătuim să adoptaţi ca mod de viaţă întregul sistem *yang-sheng*. Acesta va face ca trupul, energia şi mintea să lucreze împreună, ca o echipă, pentru a vă atinge obiectivele şi a le menţine pe calea Tao, maximizând beneficiile şi minimalizând defectele şi devierile provocate de obiceiurile contraproductive ale corpului şi minţii.

Există două faţete ale cultivării vieţii cu ajutorul practicii qi gong. Pe de o parte, învăţaţi să includeţi practica qi gong în fiecare aspect al

vieţii dumneavoastră cotidiene. Pe de altă parte, învăţaţi să adaptaţi fiecare aspect al vieţii dumneavoastră pentru a completa şi sprijini practica qi gong. Să vedem ce înseamnă aceasta.

Aplicarea principiilor qi gong în viaţa de fiecare zi

Una dintre cele mai eficiente modalităţi de promovare a sănătăţii şi longevităţii prin qi gong constă în aplicarea preceptelor practicii şi principiilor Tao în general în activităţile obişnuite ale vieţii de fiecare zi. Dacă învăţaţi să reglaţi corpul, respiraţia şi mintea în vederea pregătirii pentru fiecare activitate din viaţă în acelaşi mod în care le reglaţi pentru o şedinţă de qi gong, vă extindeţi practica pentru a include fiecare aspect al vieţii şi o prelungiţi pe perioada întregii zile. De fapt, unul dintre principalele scopuri în qi gong constă în a învăţa cum să încetiniţi ritmul, să adânciţi, să echilibraţi, să armonizaţi şi să controlaţi fiecare activitate a vieţii zilnice, pe baza modului în care lucraţi cu trupul, respiraţia şi mintea în şedinţele de practică, şi a aplica tehnicile conservării şi cultivării energiei la activităţile obişnuite, şi nu doar în practica formală. După cum susţinea maestrul Zen Haikuin, „meditaţia în timpul activităţii este infinit superioară meditaţiei în nemişcare". Prin aceasta, a vrut să spună că meditatorii trebuie să îşi mute practica de pe pernuţa de meditaţie şi să o aducă în bucătărie, în dormitor, în grădină, la serviciu şi peste tot, 24 de ore pe zi, şi trebuie să se poarte în orice moment şi în orice loc conform aceluiaşi spirit pe care îl cultivă în timp ce meditează în nemişcare.

Un exemplu fundamental al modului în care vă puteţi aduce practica în viaţa de fiecare zi este reprezentat de respiraţie. Este foarte important să respiraţi conştient şi corect în orice moment, nu doar în timp ce practicaţi qi gong. Chiar şi numai acest lucru va face mai mult decât toate medicamentele din lume la un loc pentru a vă proteja sănătatea şi a vă prelungi viaţa. Dacă respiraţi corect la serviciu, vă vor creşte cu mult productivitatea şi creativitatea, oboseala va fi prevenită, iar dumneavoastră veţi deveni, practic, imun la stres şi la tulburările emoţionale, iar acest lucru vă va ajuta să vă menţineţi mintea concentrată asupra sarcinii curente. Respiraţia corectă în dormitor constituie un element de bază în yoga sexuală taoistă, permiţându-le bărbaţilor să îşi controleze ejacularea şi femeilor să deplaseze energia orgasmică. Dacă respiraţi

corect în timp ce lucraţi în grădină, citiţi o carte, staţi la rând la bancă, conduceţi maşina şi aşa mai departe, fiecare activitate este transformată într-un fel de şedinţă qi gong şi fiecare respiraţie efectuată în acest mod mai adaugă o măsură de energie echilibrată în vederea atingerii obiectivelor sănătăţii şi longevităţii.

Cele trei atribute ale mişcării în practica qi gong – uşoară, lentă şi lină – pot fi aplicate tuturor mişcărilor din viaţa de fiecare zi. Obişnuiţi-vă să vă mişcaţi lent şi conştient, să păşiţi uşor, să vă coordonaţi activităţile lin şi, astfel, totul în viaţă va deveni o „meditaţie prin mişcare". În ziua de azi, se pare că oamenii au senzaţia că, dacă se grăbesc pe perioada întregii zile, vor putea realiza mai multe şi vor „economisi timp", dar aceasta este o greşeală. Cu cât vă deplasaţi mai repede şi vă grăbiţi mai tare, cu atât mai repede pare să treacă timpul, cu atât mai multe greşeli faceţi pe traseu şi, în realitate, reuşiţi să realizaţi mult mai puţin. Dacă vă grăbiţi, timpul trece mai repede, ceea ce scurtează, practic, viaţa. Timpul este, la urma urmei, relativ, după cum a dovedit Einstein, spre satisfacţia ştiinţei moderne. Punctul de referinţă relativ este mintea : cu cât mintea se mişcă mai repede, cu atât timpul trece mai rapid. La un nivel mai mult fiziologic şi mai puţin filozofic, dacă vă deplasaţi lent, uşor şi lin în orice moment, sistemul nervos autonom este menţinut pe modul de operare restaurativ, parasimpatic, care prelungeşte viaţa, chiar şi atunci când lucraţi, mai ales dacă se practică respiraţia abdominală profundă în orice moment. În acest caz, vedem din nou cum putem să transformăm orice activitate într-o formă de practică şi să aducem beneficiile vindecătoare care protejează viaţa în activităţile noastre zilnice. Este, pur şi simplu, o chestiune de tehnică.

Echilibrul şi armonia, care sunt preceptele principale ale practicii, trebuie să funcţioneze şi ca îndrumări generale pentru toate aspectele vieţii cotidiene. Practicarea moderaţiei în toate aspectele, evitarea extremelor, cultivarea echilibrului şi aderarea la „Modul de Aur" au reprezentat dintotdeauna principii fundamentale în Tao pentru Cultivarea Vieţii, iar astăzi sunt mai importante ca niciodată. Rădăcinile vieţii umane se găsesc în natură şi în cosmos, nu în industrie şi tehnologie, iar qi gong ne arată cum să hrănim aceste rădăcini şi să ne armonizăm viaţa cu ritmurile naturale şi cu legile universului. Prin practica qi gong, începem să ne dăm seama de impactul pe care forţele externe şi câmpurile de putere îl pot avea asupra energiilor noastre interne, nu doar în

timpul practicii, ci în orice moment. Acest lucru, la rândul său, ne poate inspira să ne curăţăm mediul energetic prin minimalizarea expunerii noastre la câmpurile electromagnetice dăunătoare, cum ar fi cele generate de televizoare, uscătoare de păr şi alte aparate de uz casnic, să ne adaptăm regimul alimentar la schimbările determinate de anotimpuri în nivelul energiei ambientale, şi nu la cele mai noi mode culinare şi să luăm şi alte măsuri practice de echilibrare a energiei şi de armonizare a sistemelor noastre cu câmpurile externe.

Probabil cea mai importantă lecţie pe care practica qi gong o oferă vieţii de fiecare zi o reprezintă concentrarea atenţiei mai mult asupra energiei interne ca factor principal în viaţă şi acordarea unei importanţe mai mici aparenţelor exterioare. Atunci când cunoaştem alte persoane, când optăm pentru un loc adecvat în care să lucrăm şi să locuim, când alegem culorile pentru îmbrăcăminte şi decoraţiuni, când rezolvăm o dispută sau analizăm o situaţie de orice fel, trebuie să ne obişnuim să avem în vedere factorii energetici inerenţi implicaţi, şi nu să ne lăsăm păcăliţi de aparenţe sau uimiţi de raţionalizări. Odată ce aţi determinat ecuaţia de bază a energiei implicate într-o anumită situaţie sau decizie, este o chestiune relativ simplă să aplicaţi aceleaşi principii fundamentale care predomină în qi gong pentru obţinerea echilibrului în toate ecuaţiile energetice ale vieţii. Energia se manifestă în modalităţi multiple – prin culori, mirosuri, sunete, alimente, sex, emoţii –, dar natura sa fundamentală este universală şi, de aceea, reacţionează întotdeauna conform aceloraşi legi universale ale natruii. Prin qi gong ne familiarizăm cu natura fundamentală a energiei şi învăţăm care sunt legile universale ce o controlează. Prin aplicarea acestei naturi şi a acestor legi în toate activităţile vieţii cotidiene, economisim mult timp şi multă energie, iar timpul şi energia sunt, la urma urmei, cele mai preţioase bunuri ale vieţii.

Cultivarea vieţii ca fundament pentru qi gong

Sistemul *yang-sheng* de cultivare a vieţii constituie o abordare chineză străveche a sănătăţii şi longevităţii, bazată pe aceleaşi principii fundamentale care se regăsesc în toate artele şi ştiinţele taoiste tradiţionale. Din aceste rădăcini filozofice răsare un arbore al sănătăţii care are ca ramuri regimul alimentar, plantele medicinale, exerciţiile fizice, sexul, meditaţia şi alte discipline, toate lucrând cu aceleaşi energii fundamentale

ale Cerului şi Pământului, conform aceloraşi principii de bază ale echilibrului şi armoniei.

Arta qi gong, în sine, lucrează direct cu energia şi, de aceea, este practica pricipală în Tao pentru Cultivarea Vieţii. Alte practici, cum ar fi regimul alimentar, suplimentele şi yoga sexuală, se concentrează asupra altor diverse manifestări ale energiei în corp, în timp ce cultivarea atitudinii, comportamentului şi virtuţilor spirituale corecte oferă ghidarea adecvată a energiei în minte. Sistemul *yang-sheng* adună la un loc multe fire diferite ale vieţii pentru a realiza o pânză a sănătăţii şi longevităţii ale cărei modele reflectă ritmurile eterne şi legile universale ale naturii şi cosmosului. Pentru a parafraza afirmaţia lui Lao Zi din *Tao te qing*, „Cerul şi Pământul rezistă tocmai pentru că funcţionează în acord cu Tao". Dacă vă armonizaţi viaţa cu Cerul şi Pământul şi o trăiţi în acord cu Tao, şi dumneavoastră puteţi rezista. Să vedem câteva dintre modurile în care puteţi realiza acest lucru.

Alimentaţia

Alimentele reprezintă sursa postnatală principală de energie veritabilă care susţine viaţa umană corporală pe pământ, oferind materia primă pentru stadiul de transformare a esenţei în energie din alchimia internă. Specialiştilor nutriţionişti le place să ne reamintească faptul că „suntem ceea ce mâncăm", în timp ce maeştrii qi gong ne învaţă că „suntem energie".

Aşadar, tot ceea ce mâncaţi trebuie să vă ofere tipul de energie care creează un corp sănătos şi susţine viaţa. În Tao pentru Dietă, bioenergia, şi nu biochimia este barometrul fundamental al valorii nutritive a alimentelor. Principiile yin şi yang şi cele Cinci Energii Elementare care controlează energia în qi gong şi reglează organele vitale şi funcţiile lor în medicina tradiţională chineză se aplică în acelaşi fel şi pentru stabilirea relaţiilor energetice în alimentaţie şi pentru cultivarea unei „diete echilibrate". Să luăm, de exemplu, enzimele. Acestea sunt implicate în fiecare funcţie metabolică şi activitate biologică din corp. Pentru a produce enzime, corpul trebuie să investească nu doar proteine, vitamine şi minerale valoroase, ci şi cel mai preţios „element nutritiv" dintre toate – energia. Aşadar, cu cât asimilăm mai multe enzime prin alimentaţie, cu atât mai puţină energie trebuie să consumăm pentru a le produce în corpul nostru şi cu atât mai multă energie este păstrată

pentru alte scopuri. Dietele moderne sunt notorii pentru deficienţa de enzime, acestea fiind distruse când mâncarea este supraîncălzită, tratată chimic sau rafinată industrial. În plus, enzimele sunt necesare pentru digestie şi, de aceea, natura, în înţelepciunea sa universală, a înzestrat alimentele integrale cu resurse abundente de enzime specializate pe care le necesită fiecare tip de mâncare pentru a fi digerate adecvat după ce ajung în tractul digestiv. Dar, atunci când consumăm fast-food, mâncare semipreparată sau orice alt tip de alimente fără enzime, nu numai că nu reuşim să asimilăm cantităţi suficiente din acest element nutritiv esenţial pentru a ne întreţine sănătatea, ci ne şi secătuim în continuare sistemul şi ne consumăm energia, forţându-ne corpul să producă mari cantităţi de enzime digestive pentru asimilarea alimentelor lipsite de elementele nutritive pe care le consumăm.

Acest tip de „nutriţie negativă" goleşte rezervele corpului de esenţă nutriţională şi îi secătuieşte energia. În loc să ofere corpului materia primă a vieţii şi să furnizeze sistemului energetic ingredientele esenţiale pentru generarea energiei, regimurile alimentare moderne tensionează organele interne şi ne golesc rezervele de energie, afectându-ne sănătatea, în loc să o protejeze.

Ca şi în qi gong, Marele Principiu yin şi yang este principalul element de control al echilibrului energetic în alimentaţie. Toate alimentele pot fi clasificate pe categorii yin sau yang în fucnţie de tipul de energie pe care îl eliberează în sistem atunci când sunt digerate. Mâncărurile yang au tendinţa de a încălzi şi stimula organele interne, în timp ce mâncărurile yin au un efect calmant, de răcire. Acest principiu poate fi folosit pentru selectarea alimentelor astfel încât să ajute la atingerea echilibrului energetic optim în sistemul uman. De exemplu, pentru o persoană cu un metabolism lent şi cu o constituţie yin, o dietă echilibrată ar include mai multe elemente yang stimulative, cu efect de încălzire, şi mai puţine elemente yin, în timp ce o persoană cu prea multă energie fierbinte yang şi-ar putea echilibra regimul alimentar prin favorizarea alimentelor yin cu efect de răcire şi reducerea elementelor yang cu efect de încălzire. În nutriţia occidentală se consideră că o „dietă echilibrată" înseamnă acelaşi lucru pentru toată lumea, aceasta fiind realizată pe baza compoziţiei biochimice a alimentelor în sine, în timp ce în medicina tradiţională chineză dietele sunt echilibrate în funcţie de caracteristicile energetice constitutive ale fiecărui individ. Acest aspect al echilibrului yin-yang în alimente poate fi folosit şi pentru reechilibrarea dietei în

timpul anului, în funcţie de schimbările legate de anotimpuri. Iarna, când corpul are nevoie de mai multă căldură, se adaugă mai multe alimente yang la regimul alimentar, în timp ce vara căldura exterioară este contrabalansată prin consumarea produselor mai răcoritoare.

Abordarea tradiţională chineză a energeticii alimentelor, care sugerează îndrumări alimentare ce produc efecte asupra energiei umane care sunt sinergetice cu practica qi gong, diferă semnificativ de abordarea occidentală. Să luăm, de exemplu, salatele de legume crude pe care mulţi nutriţionişti occidentali le recomandă ca fiind o alegerea excelentă pentru toată lumea, în fiecare zi şi în fiecare anotimp şi pe care multe femei occidentale le mănâncă excluzând orice alt aliment, pentru a-şi controla greutatea. Conform relaţiilor energetice yin-yang, salatele din legume crude sunt extrem de yin, ceea ce înseamnă că generează energie yin foarte rece în sistemul uman. Mâncărurile yin, excesiv de reci, sunt contraindicate majorităţii femeilor, în medicina chineză, şi aproape tuturor persoanelor pe vreme rece de iarnă. Dacă practicaţi qi gong şi nu luaţi în considerare echilibrul energetic yin-yang în regimul dumneavastră alimentar, este posibil să ajungeţi să vă creaţi devieri în sistemul energetic, care să intre în conflict direct cu practica şi să se anuleze unele dintre beneficiile acesteia.

Un alt aspect important al echilibrului yin-yang în alimentaţie este balanţa alcalin-acid sau pH-ul. În ziua de azi oamenii consumă mult prea multe mâncăruri care creează aciditate (yang), ceea ce provoacă acidoza cronică a sângelui şi a fluidelor intercelulare, acesta fiind unul dintre factorii principali ce contribuie la multe boli degenerative comune, cum ar fi artrita, osteoporoza, tensiunea arterială ridicată, imunodeficienţa, cancerul şi multe altele. Principalul vinovat culinar al acestei nebunii alimentare este zahărul rafinat, unul dintre elementele care produc foarte mult acid şi, aşa cum s-a discutat la pagina 237, cele mai dăunătoare sunt băuturile răcoritoare carbogazoase dulci. Un pahar de 360 ml din cea mai populară băutură răcoritoare din lume, Coca-Cola conţine aproximativ nouă linguriţe de zahăr rafinat, care acidifiază fluxul sanguin uman atât de mult, încât ar fi nevoie de 32 de pahare de apă alcalină pentru a neutraliza acest acid. Evident, nimeni nu bea 32 de pahare de apă alcalină de fiecare dată când consumă o doză de cola. Pe de altă parte, dacă trupul nu ar lua măsuri imediate pentru reechilibrarea pH-ului din sânge, după ingerarea unei astfel de băuturi acide, aţi muri în mai puţin de un minut. Aşadar, corpul consumă

calciul din oase şi dinţi şi îl introduce în fluxul sanguin, pentru a contracara aciditatea cauzată de zahărul şi carbonatarea din corp. Dar acest lucru înseamnă şi că persoanele care consumă mult zahăr, mai ales sub forma băuturilor răcoritoare carbogazoase, ca şi a unor mâncăruri acide, cum ar fi carnea sau produsele lactate, consumă calciu din dinţi şi oase. Acesta este motivul pentru care atât de multe persoane din America îşi pierd dinţii şi deja suferă de osteoporoză în jurul vârstei de 40 de ani.

În consecinţă, calciul a devenit unul dintre cele mai importante elemente nutritive care necesită surse suplimentare în regimurile alimentare moderne. Calciul nu e doar cea mai importantă materie primă pentru oase şi dinţi şi cel mai eficient agent alcalinizant al corpului, pentru contracararea acidozei, ci şi un element absolut esenţial pentru transmiterea nervoasă şi secreţia hormonală şi aşadar joacă un rol vital în reacţia curativă PNI care este provocată de qi gong. Dacă regimul dumneavoastră alimentar nu conţine suficient calciu, multe dintre beneficiile de întărire a imunităţii pe care le oferă qi gong sunt compromise. În afară de consumarea mâncărurilor bogate în calciu şi evitarea alimentelor care consumă calciu din cauza proprietăţilor lor acidifiante, este bine şi să luaţi suplimente de calciu sau să beţi apă bogată în calciu ionizat. Ţineţi minte totuşi că trupul nu poate asimila calciu fără resurse suficiente de vitamina D, pe care corpul o produce ca reacţie la expunerea pielii la soare.

Echilibrul pH din sânge şi din alte fluide corporale se află în strânsă legătură cu echilibrul energetic şi cu circulaţia energiei şi de aceea este atât de important să reglaţi echilibrul pH-ului prin regim alimentar. pH-ul adecvat este susţinut, în principal, de mineralele alcaline, mai ales de calciu, şi regimul alimentar e unica sursă a acestor minerale. Acestea funcţionează şi ca electroliţi pentru depozitarea şi transmiterea energiei în diferite fluide vitale ale corpului. Energia nu circulă liber printr-un mediu acid şi, de aceea, acidoza sângelui şi a altor fluide contracarează beneficiile practicii qi gong. Persoanele care practică qi gong trebuie să fie foarte atente la aspectul legat de pH al echilibrului yin-yang din dieta lor, să favorizeze mâncărurile care produc un efect alcalinizant şi să evite consumul excesiv de mâncăruri acide. Lista de mai jos, care enumeră o varietate de mâncăruri acide şi alcaline în ordinea tăriei, poate fi folosită drept ghid general pentru realizarea unei diete echilibrate din punctul de vedere al pH-ului :

Mâncăruri acide	*Mâncăruri alcaline*
zahăr	ghimbir
orez	spanac
gălbenuş de ou	ciuperci
ovăz	varză
ton	cartofi
carne de pui	ridichi
carne de porc	dovlecel
carne de vită	tulpină de bambus
brânză	gulie
orz	albuş de ou
crevete	pere, struguri
pâine	pepene verde
unt	soia

Cele Cinci Energii Elementare îşi manifestă activitatea şi la nivelul elementelor sub forma celor Cinci Arome, fiecare dintre acestea având o afinitate naturală pentru un anumit sistem organ-energie din corp. Mâncărurile acre de Lemn pot fi aşadar consumate pentru a tonifia ficatul şi vezica biliară, mâncărurile dulci de Pământ se consumă pentru splină şi stomac, produsele sărate de Apă pentru rinichi şi vezică etc. Atunci când folosiţi qi gong pentru a vindeca sau a tonifia un anumit organ sau o funcţie vitală, acest aspect al relaţiei energetice alimentare poate fi folosit pentru suplimentarea beneficiilor alimentare ale practicii qi gong.

Există multe modalităţi prin care se pot aplica preceptele practicii qi gong pentru cultivarea obiceiurilor alimentare ce produc efecte energetice nutriţionale care sunt sinergetice cu beneficiile obţinute prin qi gong : un exemplu simplu este principiul lentorii, care guvernează atât respiraţia, cât şi mişcările corporale în qi gong. Aplicat la alimentaţie, acesta afirmă că alimentele trebuie consumate încet, ceea ce înseamnă că trebuie să fie mestecate foarte bine înainte de a fi înghiţite. Chiar şi numai această măsură îmbunătăţeşte cu mult digestia şi asimilaţia, deoarece permite predigerarea alimentelor cu ajutorul enzimelor salivare din cavitatea bucală. Astfel, se economisesc multe enzime şi alte forme de energie digestivă din stomac şi se măreşte cantitatea de elemente nutritive eliberate pentru asimilaţie. În concluzie, obţineţi mai multă energie şi esenţă nutriţională pe unitate de mâncare consumată, conservând, în

acelaşi timp, multă energie şi esenţă enzimatică vitală atunci când mâncaţi încet şi vă mestecaţi mâncarea la masă la fel de conştient cum respiraţi şi vă mişcaţi corpul în timpul practicii qi gong.

Cealaltă modalitate de reglare a regimului alimentar şi de echilibrare a întregului sistem digestiv în tradiţia taoistă constă în abţinerea totală de la mâncare din când în când. Acest regim, cunoscut sub numele de *bi-gu* (abţinerea de la seminţe), a fost deja discutat mai devreme. Postul periodic este unul dintre cele mai bune moduri de curăţare a tractului digestiv, purificare şi echilibrare a sângelui şi de detoxifiere a întregului corp. Atunci când este combinat cu practica qi gong, acest regim măreşte cu mult eficienţa alchimiei interne a digestiei şi a metabolismului, obişnuind sistemul să extragă mai multă energie din rezervele de esenţă disponibile ale corpului. Şi, la fel cum alimentele pot fi folosite pentru vindecarea anumitor afecţiuni, abţinerea de la mâncare poate fi folosită pentru a vindeca întregul corp prin declanşarea unei operaţiuni interioare de curăţire generală pe scară largă, prin care se elimină toate reziduurile toxice şi se întinereşte întregul sistem.

Cititorii ce doresc să-şi schimbe regimul alimentar conform principiilor nutritive taoiste tradiţionale şi să-şi armonizeze obiceiurile alimentare cu practica qi gong pot consulta capitolele despre dietă şi nutriţie din lucrările mele anterioare, *The Tao of Health, Sex and Longevity* şi *Guarding the Three Treasures*, în care Tao pentru dietă este discutat detaliat.

Apa

În ceea ce priveşte conductivitatea energiei, apa şi mineralele ionizate sunt cele mai importante elemente nutriţionale din sistemul uman şi, împreună, ele constituie elementele cunoscute sub numele de electroliţi, fluide bogate în minerale care conduc energia şi o depozitează în ţesuturi. În plus, apa este cea mai bogată sursă de minerale ionizate pentru corpul uman, dar numai dacă e pură, alcalină şi lipsită de aditivi chimici. Unul dintre motivele pentru care yoghinii hinduşi şi călugării taoişti preferau să trăiască şi să-şi practice exerciţiile în munţii înalţi e faptul că apa de izvor de la munte este bogată în calciu şi alte minerale alcaline esenţiale sub formă ionizată şi, de asemenea, conţine mult oxigen. Consumarea acestei ape intensifică energia internă în aşa măsură, încât nevoia de mâncare solidă este diminuată semnificativ. De asemenea, conferă o

fundaţie puternică pentru activitatea spirituală superioară, prin mărirea capacităţii corpului de a depozita, transforma şi deplasa energia.

Oxigenul este alt element important din apă. Acesta ajută la menţinerea echilibrului pH adecvat, prin promovarea alcalinităţii şi, de asemenea, ajută corpul la detoxificarea celulelor şi ţesuturilor. În plus, având în vedere că oxigenul disponibil în atmosferă s-a redus cu jumătate în ultimii două sute de ani, apa a devenit mai importantă ca niciodată ca sursă suplimentară de oxigen. Cea mai bună metodă de obţinere a oxigenului din apă este tratarea apei cu ozon şi apoi conservarea ei. Apa ozonată poate fi folosită şi pentru băi, clisme, irigări intestinale şi spălături vaginale, toate aceste metode facilitând asimilarea resurselor abundente de oxigen din apa ozonată.

Din păcate, apa potabilă publică de astăzi a devenit o sursă de elemente chimice toxice, şi nu de minerale esenţiale şi oxigen. Clorul şi fluorul, care sunt adesea adăugate în resursele publice de apă din toată lumea, sunt, ambele, otrăvuri atestate. În plus, resursele publice de apă sunt încărcate cu plumb, cadmiu, aluminiu şi alte metale toxice. „Sunteţi ceea ce beţi" chiar mai mult decât ceea ce mâncaţi, pentru că mai mult de 80% din compoziţia corpului este apă. Puritatea şi echilibrul pH ale apei sunt aşadar mult mai importante pentru sănătate şi longevitate decât în cazul alimentelor şi ar fi înţelept ca persoanele care practică qi gong să se asigure că tot ceea ce beau are efecte benefice, şi nu contrare celor produse de celelalte practici pentru sănătate pe care le folosesc. Cel mai bun mod de a prepara şi echilibra apa de băut, astfel încât să susţină alchimia internă, să depoziteze şi să transmită energia şi să promoveze sănătatea, constă în a o trece mai întâi printr-un ionizator de apă pentru a ioniza mineralele, a filtra toxinele, a îndepărta acizii şi a alcaliniza apa (acest procedeu produce substanţa cunoscută sub numele de „microapă") şi a o trata cu ozon. Aparatele folosite pentru ambele procedee sunt acum disponibile în comerţ şi pot fi comandate de la producătorul precizat în lista din anexă (v. p. 373).

Suplimentele

Folosirea cumpătată a plantelor medicinale şi a suplimentelor nutritive poate fi de mare ajutor ca formă de sprijin sinergetic pentru qi gong. În China, practica qi gong şi plantele medicinale au fost folosite împreună timp de mii de ani, atât pentru prevenirea şi vindecarea bolilor, cât şi în

artele marţiale şi în educaţia spirituală. Medicina chineză clasifică şi prescrie plantele medicinale în funcţie de efectul lor asupra sistemului energetic uman ; după mai mult de 5 000 de ani de experienţă clinică, efectele specifice a mai bine de 2 000 de ierburi din farmacopeea chineză au fost toate înregistrate în detaliu. Aceste informaţii pot fi de mare ajutor pentru adaptarea sistemului dumneavoastră energetic pe măsură ce practica qi gong progresează. În lucrarea mea anterioară *A Handbook of Chinese Healing Herbs* puteţi găsi informaţii detaliate asupra naturii şi modului de folosire a mai bine de o sută de plante medicinale diferite şi 35 de preparate compuse.

Suplimentele sub formă de preparate din plante medicinale se clasifică în trei mari categorii. Categoria cea mai favorizată de persoanele ce practică qi gong şi de chinezi în general este cea a plantelor şi preparatelor tonice, cunoscută în chineză sub numele de „medicina superioară" (*shang-yao*).

Tonicele sunt menite să fie luate doar atunci când aveţi o stare de sănătate bună şi scopul lor este acela de a vă întări sănătatea, intensificându-vă imunitatea, întreţinând vitalitatea şi stimulând funcţiile vitale, inclusiv potenţa sexuală şi facultăţile mentale. Datorită efectelor lor stimulative asupra producerii de hormoni, tonicele sunt din ce în ce mai favorizate pentru beneficiile lor de întârziere a îmbătrânirii, pe măsură ce înaintaţi în vârstă. Pot fi luate sub formă de pastile, prafuri, ceaiuri, lichide, extracte sau pot fi adăugate în mâncare.

A doua categorie este formată din preparate constituţionale. Aceste preparate au menirea de a produce efecte care compensează dezechilibrele constituţionale din sistemul energetic al unui individ. Dacă, de exemplu, o persoană are un sistem digestiv instabil din naştere, trebuie să ia un preparat din plante care intensifică funcţiile digestive. Persoanele cu deficienţe constituţionale pot folosi preparate medicinale pentru a le echilibra sistemul, după care pot reduce treptat şi elimina plantele medicinale, pe măsură ce practica qi gong începe să corecteze afecţiunea. Folosirea ierburilor pentru intensificarea efectelor practicii qi gong în astfel de cazuri ajută la economisirea timpului.

A treia categorie este reprezentată de preparatele curative, care sunt folosite doar atunci când simptomele bolilor au apărut deja. Plantele curative pot fi folosite pentru uşurarea simptomelor, dar şi pentru vindecarea cauzelor fundamentale ale bolilor, iar preparatele sunt ajustate la o săptămână sau două, pe măsură ce vindecarea avansează. Când

sistemul îşi recapătă echilibrul şi boala este înlăturată, tratamentul cu plante medicinale încetează, după care se poate lua un preparat tonic sau constituţional adecvat, pentru a preveni reapariţia unui dezechilibru similar.

Celălalt tip de supliment este nutritiv, cum ar fi vitaminele, mineralele, enzimele şi concentratele alimentare. Puteţi găsi oriunde informaţii detaliate asupra acestui subiect; de aceea, nu este nevoie să repetăm aici lucrurile şi nu trebuie decât să subliniem importanţa deosebită a suplimentării cu minerale pentru practica qi gong. Datorită rolului crucial al electroliţilor şi al enzimelor în sinteză, mineralele sunt elemente vitale în toate transformările esenţei în energie din corpul uman şi acestea sunt implicate şi în depozitarea şi circulaţia energiei. De asemenea, trebuie să subliniem că mineralele sunt mult mai greu de asimilat decât alte suplimente nutritive şi, de aceea, trebuie luate sub mai multe forme, pentru a asigura resurse suficiente. Toate preparatele cu multe vitamine conţin şi un spectru de minerale, iar acestea pot fi suplimentate mai departe prin folosirea apei alcaline (de preferinţă, preparată prin ionizare), a sucurilor proaspete din legume crude şi a sării integrale de mare. Şi, mai ales, aveţi grijă să luaţi destul calciu.

Yoga sexuală

„Nici cele mai bune medicamente şi cea mai bună mâncare din lume nu vă pot ajuta să atingeţi longevitatea dacă nu cunoaşteţi şi nu practicaţi Tao pentru Yin şi Yang." Aşa scria marele alchimist taoist Ko Hung acum 1 700 de ani. Yoga sexuală a jucat un rol central în Tao pentru Cultivarea Vieţii încă de la începuturile civilizaţiei chineze, acum 5 000 de ani, când, se spune, Împăratul Galben a atins nemurirea, folosind metoda „contactului fără scurgere" în relaţiile sale sexuale cu un harem de 1 200 de femei. În *Secretele dormitorului de jad*, Peng Tze, acest „Matusalem al chinezilor", despre care se spune că a trăit până la vârsta de 800 de ani, explică faptul că, pentru bărbaţi, sperma este fântâna fundamentală a vieţii, ce trebuie conservată cu atenţie în timpul contactului sexual:

> În contactul sexual, sperma trebuie privită ca fiind cea mai preţioasă substanţă. Dacă o păstrează, bărbatul îşi protejează viaţa. De fiecare dată când ejaculează, pierderea spermei trebuie să fie compensată prin absorbirea esenţei femeii.

Secreţiile sexuale constituie cea mai puternică formă de esenţă vitală a corpului pentru alchimia internă, iar energia sexuală este cel mai puternic tip de energie pentru cultivarea vitalităţii spirituale. Pentru bărbaţi, importanţa conservării spermei prin reglarea atentă a frecvenţei ejaculării nu poate fi supraestimată, mai ales după vârsta de 40 de ani, deoarece nimic nu macină vitalitatea bărbaţilor mai repede decât activitatea sexuală necumpătată. După cum explică Fata Simplă, consilierul-şef pe probleme sexuale al Împăratului Galben, „dacă un bărbat învaţă să-şi regleze ejacularea în timpul contactului sexual, poate avea beneficii importante de pe urma acestei practici. Reţinerea spermei este foarte benefică pentru sănătatea bărbaţilor".

Chiar dacă femeile nu trebuie să fie preocupate de pierderea esenţei sexuale în timpul actului sexual şi pot aşadar să se bucure de câte orgasme doresc, yoga sexuală îi este de ajutor şi femeii, deoarece o învaţă cum să transforme energia sexuală, să o ridice spre cap pentru a hrăni spiritul şi să o deplaseze prin întregul sistem, pentru a intensifica vitalitatea şi a mări imunitatea. În yoga sexuală taoistă, bărbatul şi femeia sunt egali, iar actul sexual devine o metaforă vie a alchimiei interne activate de qi gong. După cum explică Fata Simplă:

> Atunci când bărbaţii şi femeile se implică în sex fără constrângeri, făcând schimb de fluide corporale şi respirând prin respiraţia celuilalt, este ca şi cum Focul şi Apa s-ar întâlni în proporţii perfecte, astfel încât nici una nu o învinge pe cealaltă. Bărbatul şi femeia sunt asemenea fluxului şi refluxului în timpul contactului sexual, mişcându-se asemenea valurilor şi curenţilor mării, mai întâi într-un sens, apoi în celălalt, dar întotdeauna în armonie cu Marea Maree (orgasmul feminin).

Multe dintre tehnicile folosite în practica qi gong pentru reglarea respiraţiei şi energiei pot fi folosite de bărbaţi şi pentru controlarea ejaculării şi de femei pentru transformarea şi deplasarea energie sexuale în timpul actului sexual. Blocarea anală, de exemplu, este cea mai importantă măsură preventivă împotriva ejaculării premature la bărbaţi şi principala tehnică pentru ridicarea energiei orgasmice din zona sacrală până la creierul mare, pentru femei.

Cum învăţăm să „blocăm poarta"

Contractarea şi relaxarea ritmice ale sfincterului anal pot fi practicate în orice moment, oriunde şi în orice poziţie. Aveţi grijă să contractaţi atât sfincterul extern, cât şi pe cel intern şi să menţineţi contracţia timp de câteva secunde înainte de a-l relaxa.

Atunci când folosiţi blocarea anală pentru controlul ejaculării, trebuie să o aplicaţi cu putere, pe măsură ce plămânii dumneavoastră se umplu, să o menţineţi strâns în timp ce reţineţi puţin respiraţia, dar nu o relaxaţi în timpul expiraţiei, aşa cum aţi face în mod obişnuit în timpul exerciţiilor de respiraţie. Menţineţi blocarea închisă strâns pe perioada a două sau trei cicluri respiratorii complete sau atât cât aveţi nevoie pentru a vă reveni şi a recăpăta controlul. Doar atunci o puteţi elibera, încet şi uşor. Ţineţi minte că acest exerciţiu este benefic şi pentru femei, deoarece tonifică întreaga diafragmă urogenitală şi ridică energia sexuală.

Muşchii ce controlează sfincterele anale pot fi contractaţi şi pentru a exercita control asupra prostatei, a uretrei şi a întregului ax genital. Atunci când este aplicată corect, puteţi simţi cum această contracţie extinsă vă ridică întregul planşeu pelvian, pe măsură ce închide canalul urogenital.

Această blocare extinsă a anusului, prostatei şi penisului, împreună cu reţinerea respiraţiei, e cheia ce „blochează poarta", o cheie pe care fiecare bărbat şi-o fabrică singur prin practicarea zilnică a unui singur exerciţiu simplu, la fel de uşor de ţinut minte şi de efectuat ca şi mersul la toaletă. Iată cum se realizează : în timp ce urinaţi, cu câteva secunde înainte să se oprească fluxul de urină, blocaţi puternic anusul şi contractaţi axul genital, pentru a „strânge" uretra şi a opri fluxul, ca şi cum „v-aţi ţine" în timp ce căutaţi o toaletă. După o secundă sau două, relaxaţi contracţia, lăsaţi fluxul de urină să continue, apoi porniţi-l imediat din nou. Fiecare strângere va provoca o eliminare puternică de urină reziduală, pe măsură ce uretra se contractă. Repetaţi acest lucru de trei-cinci ori sau până când nu mai iese urină atunci când strângeţi, apoi menţineţi ultima contracţie timp de cinci-zece secunde, în timp ce vă îmbrăcaţi. Puteţi intensifica şi mai mult efectele acestui exerciţiu dacă staţi pe vârfuri în timp ce îl efectuaţi.

Dacă un bărbat efectuează acest exerciţiu în mod regulat, de fiecare dată când urinează, va practica în mod automat metoda corectă de „blocare a porţii" în timpul actului sexual - de câteva ori pe zi, în fiecare zi.

Mişcarea ascendentă orgasmică la femei

Bărbaţii trebuie să înveţe să-şi controleze ejacularea pentru a preveni pierderea esenţei şi energiei în timpul actului sexual. Deşi femeile nu trebuie să se preocupe de pierderea esenţei şi energiei în timpul ejaculării, ele experimentează o pierdere semnificativă de energie vitală prin menstruaţie şi prin delăsarea treptată a muşchilor vaginali. Pentru a reduce astfel de pierderi, femeile pot practica „Mişcarea ascendentă orgasmică".

Muşchiul-cheie în acest exerciţiu este cel pubococcigian, care mai e numit şi „Muşchiul iubirii", ce controlează labiile, vaginul şi alte părţi ale organului sexual feminin. Înainte de a încerca să realizeze Mişcarea ascendentă orgasmică, femeile trebuie să practice timp de câteva luni strângerea şi tonifierea Muşchiului iubirii, prin practicarea constracţiilor profunde ale anusului şi perineului şi extinderea contracţiei până în vagin. Chiar şi numai acest exerciţiu va reduce, în cele din urmă, sângerarea menstruală, va preveni pierderea de *qi* prin vagin, va stimula secreţiile la nivelul glandelor sacrale şi va ajuta la deschiderea canalelor inferioare ale Orbitei Microcosmice.

Mişcarea ascendentă orgasmică este tehnica prin care femeile îşi pot direcţiona energia orgasmului spre interior şi în sus, prin canalele energetice spinale, astfel încât energia sexuală să se răspândească spre toate părţile corpului şi la toate organele vitale, prin reţeaua de meridiane. Această metodă nu doar conservă energia şi tonifică organele, ci produce şi un orgasm corporal total, pe care doar femeile îl pot experimenta.

Pentru a cultiva Mişcarea ascendentă orgasmică, exersaţi mai întâi singură şi neexcitată, după cum urmează. Şedeţi pe marginea unui taburet sau scaun şi realizaţi respiraţia Muget (v. p. 171) timp de câteva minute. Apoi, inspiraţi lent şi profund, reţineţi respiraţia şi blocaţi întregul corp, încelştându-vă tălpile şi pumnii, contractând anusul, perineul şi vaginul şi aplicând şi blocările de la nivelul gâtului şi al abdomenului. Apăsaţi limba pe cerul gurii, înclinaţi regiunea sacrală în faţă pentru a

îndrepta curbura din coloana inferioară şi daţi-vă ochii peste cap. Apoi, expiraţi lent pe nări, pe măsură ce eliberaţi uşor toate blocările şi relaxaţi toţi muşchii şi vizualizaţi energia care urcă de-a lungul coloanei vertebrale. După ce practicaţi acest exerciţiu timp de câteva săptămâni, încercaţi-l într-o stare de autoexcitare, aplicând blocările şi reţinerea atunci când sunteţi cam în proporţie de 95% spre limita orgasmului.

Când începeţi să simţiţi că se acumulează căldură în vagin şi perineu, iar energia vă furnică de-a lungul coloanei în timpul acestui exerciţiu, atunci sunteţi gata să îl practicaţi în timpul actului sexual cu un partener. În timpul contactului sexual propriu-zis, cel mai important lucru este să începeţi să aplicaţi Mişcarea ascendentă orgasmică înainte să înceapă contracţiile orgasmice propriu-zise ale vaginului, dar după ce energia orgasmului a fost deja stimulată în interior. Chiar înainte de orgasm, blocaţi porţile, întăriţi muşchii, inspiraţi profund şi reţineţi respiraţia. Apoi înclinaţi pelvisul în faţă pentru a îndrepta coloana şi efectuaţi între şase şi nouă contracţii profunde ale muşchiului pubococcigian. Atunci când este realizat corect, după o exersare îndelungată, acest procedeu va determina contracţiile orgasmice să inverseze fluxul energiei sexuale în timpul orgasmului, îndreptând-o în sus, prin canalele spinale, şi nu în afară, prin vagin, şi va invada întregul corp cu senzaţia extatică a orgasmului.

În ciuda noutăţii din punctul de vedere al sexualităţii convenţionale, controlul ejaculării este, de fapt, la fel de natural ca respiraţia sau flexarea muşchilor. Cel mai dificil de însuşit pentru majoritatea bărbaţilor este mentalitatea legată de controlul ejaculării. Pe măsură ce sperma se acumulează şi senzaţiile deosebite asociate unei ejaculări iminente încep să inunde corpul, bărbaţii au tendinţa de a-şi pierde hotărârea şi îşi abandonează disciplina fizică. O voce sâcâitoare răsună în mintea lor, tentându-i cu argumente retorice: „Dă-i bătaie! De ce nu? Dă-l naibii de Tao! Viaţa e scurtă!". Bărbaţii care se supun acestei voci diabolice descoperă adeseori că, într-adevăr, „viaţa e scurtă".

Începătorii se plâng adesea că reţinerea spermei este „imposibilă" sau că îi lasă cu o senzaţie de plin în scrot, cunoscută sub numele de „testicule de îndrăgostit", ori că partenerele lor nu „cooperează" suficient. Când încercaţi pentru prima dată reţinerea spermei, presiunea postcoitală la nivelul testiculelor este absolut naturală şi nu trebuie să vă alarmeze. Este provocată de o schimbare fundamentală a unui obicei

fizic şi reprezintă o reorganizare completă a aparatului ejaculator. Aceasta nu este cu nimic diferită de senzaţia de balonare sau anxietate pe care o aveţi în stomac de fiecare dată când faceţi o schimbare majoră şi permanentă a obiceiurilor alimentare. După ce corpul se obişnuieşte cu mecanica şi biochimia noii rutine, toate efectele secundare incomode dispar complet. Între timp, vă puteţi ameliora acea „senzaţie de plin" cu ajutorul câtorva minute de respiraţie profundă postcoitală şi dacă masaţi uşor regiunea dintre anus şi scrot.

Pentru a ajuta la uşurarea drumului pentru începători pe calea spre controlul ejaculării, vă ofer cinci îndrumări fundamentale:

1. În primul rând, luaţi-vă soţia sau iubita ca parteneră. Un bărbat nu poate stăpâni controlul ejaculării cu persoane străine. Are nevoie de o femeie care îl cunoaşte foarte bine şi care stăpâneşte principiile şi practicile implicate. O parteneră înţelegătoare şi răbdătoare îl ajută pe bărbatul novice, la fel cum Fata Simplă îl ajuta pe Împăratul Galben, garantându-i cooperarea totală şi o relaţie lipsită de griji. Odată ce bărbatul stăpâneşte metoda, o poate folosi cu orice parteneră.
2. Începeţi cu practicarea controlului ejaculării în timpul zilei, promiţându-vă plăcerea unei ejaculări mai târziu în acea zi sau noaptea. Astfel, este mult mai uşor să ignoraţi sfatul pe care vi-l dă vocea interioară pe măsură ce se apropie momentul ejaculării, deoarece vă puteţi aştepta să aveţi o ejaculare în timpul unui ulterior contact sexual.
3. Odată ce aţi învăţat să reprimaţi ejacularea în timpul zilei, încercaţi să săriţi peste răsfăţul unei ejaculări ulterioare şi începeţi să experimentaţi obiectiv reacţiile dumneavoastră fiziologice şi psihologice la contactul sexual fără ejaculare. Observaţi-vă vitalitatea fizică şi receptivitatea mentală după actul sexual fără ejaculare, mândriţi-vă cu noul autocontrol pe care l-aţi realizat şi bucuraţi-vă de satisfacţia din ce în ce mai mare pe care o obţine partenerul de pe urma talentelor dumneavoastră sexuale.
4. Când aţi reuşit să stăpâniţi ambele metode, precum şi mentalitatea asupra controlului ejaculării, permanentizaţi-vă acest obicei, adoptându-l ca metodă contraceptivă.
5. Urmaţi-vă instinctele şi experienţa personală pentru a determina frecvenţa ideală de ejaculare. La fiecare cinci sau şase ani, micşoraţi

frecvenţa ejaculării, în funcţie de aceiaşi factori, fără a micşora frecvenţa contactelor sexuale. Acest lucru va ajusta în mod automat obiceiurile dumneavoastră sexuale, pentru ca acestea să se potrivească necesităţilor înaintării în vârstă, şi să garanteze suficiente rezerve de esenţă şi energie pentru a acoperi pierderile asociate cu îmbătrânirea.

Dacă practică în mod tenace, unii bărbaţi pot învăţa să se apropie chiar de limita ejaculării şi să se bucure de toate senzaţiile asociate cu aceasta, fără a vărsa un strop de spermă. Aceste senzaţii sunt similare unei serii de „miniorgasme" pe care le experimentează uneori femeile înainte de „big bang"-ul final.

Respiraţia diafragmatică profundă, cu o reţinere prelungită în timpul etapei de comprimare, este o altă modalitate de controlare a ejaculării şi de deplasare a energiei în yoga sexuală taoistă. În schimb, rezervele suplimentare de esenţă şi energie acumulate practicând yoga sexuală taoistă oferă un combustibil puternic pentru alchimia internă din qi gong, întărind imunitatea, forţa şi vitalitatea spirituale.

Un alt motiv pentru care persoanele ce practică activ qi gong trebuie să-şi regleze activitatea sexuală în conformitate cu Tao pentru Yin şi Yang este faptul că energia sexuală e implicată în emoţiile umane, aşa cum se întâmplă de obicei în viaţă, şi vă poate întoarce viaţa pe dos, provocând tot felul de complicaţii inutile în relaţiile umane. Yoga sexuală taoistă trece dincolo de emoţiile umane prin ridicarea energiei sexuale pure din regiunea sacrală, rafinând-o în canalele şi centrii energetici care se află de-a lungul coloanei vertebrale şi urcând-o direct spre creier, pentru a hrăni spiritul. Acest lucru nu numai că împiedică instincul sexual animalic să controleze comportamentul uman prin inflamarea orgoliului şi tulburarea emoţiilor, ci plasează energia sexuală sub comanda directă a spiritului şi, astfel, aceasta poate fi exprimată cu înţelepciune şi compasiune, nu cu poftă trupească.

În cele din urmă, yoga sexuală produce armonie sexuală şi fericire între bărbat şi femeie în căsnicie, iar acest lucru, la rândul său, oferă stabilitatea emoţională necesară pentru un progres rapid în qi gong. Asemenea Focului, energia sexuală masculină are tendinţa naturală de a se aprinde repede, de a arde intens, după care se stinge, în timp ce energia feminină, asemenea Apei, necesită, de obicei, mult timp pentru

a se încălzi, dar, odată ce se înfierbântă, rămâne aşa mai mult timp. Tao pentru Yin şi Yang îi învaţă pe bărbaţi să îşi controleze Focul, astfel încât să ardă mai încet şi să dureze mai mult timp, putând, astfel, determina Apa feminină să fiarbă complet şi menţinând-o fierbinte atât timp cât are nevoie femeia pentru a se simţi complet satisfăcută. Aspectul mereu practic al principiilor Tao oferă, astfel, cuplurilor de îndrăgostiţi o modalitate de a-şi folosi energia sexuală pentru sănătate, longevitate şi dezvoltare spirituală, maximizând, în acelaşi timp, plăcerea reciprocă rezultată din actul sexual.

Puterea vidului

Termenul *vid* apare de nenumărate ori în învăţămintele mistice orientale, deoarece vidul este natura esenţială a tuturor formelor de existenţă şi reprezintă fundamentul primordial din care răsar toate formele manifeste şi la care acestea se şi întorc, în cele din urmă. Reprezintă şi natura de bază a energiei şi spiritului, forţele imateriale care modelează universul manifest. În lumea modernă a comerţului şi a consumerismului compulsiv, toate spaţiile şi momentele goale sunt umplute obsesiv cu ajutorul construcţiilor, decoraţiilor, afişelor, distracţiilor senzoriale şi divertismentului şi, astfel, valoarea practică şi puterea expresivă a vidului în bună parte au fost uitate. Totuşi, din punctul de vedere al utilităţii funcţionale, nimic nu este mai practic şi mai puternic decât vidul, după cum ilustrează Lao Zi cu claritate în *Tao te qing*:

> Punem treizeci de spiţe la un loc şi spunem că avem o roată;
> Dar utilitatea roţii depinde de spaţiul unde nu este nimic.
> Frământăm lutul pentru a face un vas;
> Dar utilitatea vasului depinde de spaţiul unde nu este nimic.
> Spargem pereţii pentru uşi şi ferestre, ca să facem o casă;
> Dar utilitatea casei depinde de spaţiile unde nu este nimic.

Astfel, la fel cum profităm de ceea ce este, trebuie să recunoaştem şi utilitatea a ceea ce nu este.

Aşadar, o zicală taoistă străveche ne sfătuieşte: „Cei care se luptă pentru longevitate trebuie să îşi întreţină cele «Patru Viduri»". Cele Patru Viduri reprezintă îndrumări folositoare în Tao pentru Cultivarea Vieţii, reamintindu-ne zilnic de utilitatea vidului în toate aspectele vieţii.

- *Mintea goală.* Lucrurile pe care nu le gândim ne sunt mult mai folositoare decât sporovăiala speculativă cu care ne umplem, de obicei, mintea. Înţelepciunea nu răsare niciodată din fantezii leneşe sau gândire discursivă, ci, mai curând, din percepţia intuitivă directă a adevărului, care se poate realiza doar atunci când mintea este liniştită şi lipsită de gânduri. Motivul pentru care meditaţia este atât de importantă în tradiţiile mistice orientale este faptul că acesta e modul cel mai eficient de a experimenta puritatea primordială şi puterea vidului, chiar şi numai pentru câteva momente, şi că vidul este fundamentul original al conştiinţei iluminate. Totuşi, pentru a avea utilitate practică în viaţa de fiecare zi, acest vid al minţii trebuie să fie introdus şi în activităţile obişnuite ; altfel, rămâne un simplu exerciţiu mental.
- *Stomacul gol.* Acest lucru ne aminteşte că lăcomia pregăteşte un drum rapid spre mormânt şi împiedică progresul pe calea autocultivării. Tendinţa oamenilor de a mânca prea mult este agravată astăzi de supermarketuri, restaurante fast-food, magazine cu mâncare semipreparată, livrări la domiciliu şi campanii de publicitate în masă. Nimic nu poluează corpul mai repede decât umplerea excesivă a stomacului cu o combinaţie aleatorie de mâncăruri denaturate, care pot fi digerate doar parţial şi ale căror reziduuri putrezite rămân şi stagnează în tractul digestiv timp de câteva săptămâni, luni sau ani, poluând sângele prin osmoză şi provocând o stare cronică de acidoză sau toxemie. Pe de altă parte, golirea completă a stomacului ca în perioada de abţinere de la mâncare (*bi-gu*) practicată de adepţii qi gong este, de departe, cea mai bună metodă de detoxifiere a sistemului, de purificare a sângelui şi de alcalinizare a ţesuturilor şi fluidelor corporale. Mâncaţi doar atunci când vă este foame, şi nu numai ca să umpleţi stomacul gol. Din punctul de vedere al practicii qi gong, stomacul gol este mult mai folositor pentru lucrul cu energia decât stomacul plin.
- *Bucătăria goală.* O metodă bună de a menţine stomacul gol este păstrarea bucătăriei goale. Dacă depozitaţi cantităţi mari de mâncare în bucătărie, nu numai că veţi stimula mâncatul excesiv, ci veţi lăsa şi mâncarea să se învechească şi să se acrească. Cu cât aveţi mai puţină mâncare în bucătărie, cu atât aveţi tendinţa de a fi mai atent la ceea ce mâncaţi şi cu atât mai des trebuie să ieşiţi să cumpăraţi de mâncare. În ziua de azi, datorită congelatoarelor şi cuptoarelor cu

microunde, unele persoane nu merg la cumpărături mai mult de o dată pe lună, supravieţuind exclusiv cu mâncare semipreparată, procesată industrial şi congelată, încălzită la microunde. Sfătuim orice persoană care doreşte să beneficieze în totalitate de pe urma practicii qi gong regulate să consume doar mâncăruri proaspete în cantităţi moderate şi să elimine din bucătărie toate mâncărurile semipreparate şi procesate artificial. Dacă sunteţi, pur şi simplu, prea leneş să vă preparaţi mâncare proaspătă acasă, puteţi merge în oraş să mâncaţi la restaurante care servesc mâncare dietetică integrală. Costul nu ar trebui să fie o problemă în acest caz, deoarece, dacă urmaţi îndrumarea „stomacului gol" şi reduceţi cantitatea, îmbunătăţind calitatea mâncării pe care o consumaţi, nu este nevoie să cheltuiţi mulţi bani ca să mâncaţi în oraş.

- *Camera goală.* Intraţi într-o discotecă în orice seară, în orice oraş din lume, şi veţi experimenta contrariul absolut al „camerei goale". Muzica ce vă ţiuie în urechi vibrează prin aerul condiţionat plin de fum, în timp ce becurile strălucitoare, laserele şi jocurile de lumini vă bombardează ochii şi vă invadează creierul cu o barieră constantă de distracţie senzorială care împiedică până şi un singur moment de vid să apară în minte. Aceeaşi confuzie şi aglomeraţie vizuală predomină în magazinele universale, în malluri, birouri şi case particulare. Aşa cum am discutat mai devreme, microcosmosul interior al sistemului uman reflectă condiţiile energetice predominante ale macrocosmosului extern şi orice energie externă la care ne expunem sistemele îşi imprimă modelul asupra energiilor noastre interne. Astfel, cu cât percepem mai multă aglomeraţie şi mai mult haos în mediul nostru imediat, cu atât mai haotice şi mai aglomerate ne devin mintea şi energia. Nu puteţi face mare lucru să simplificaţi şi să armonizaţi energiile predominante în spaţiile publice, dar, cu siguranţă, vă puteţi controla propriul spaţiu privat în care locuiţi. Grădinile şi decoraţiunile interioare Zen din Japonia sunt menite să liniştească şi să golească mintea, imprimând simplitatea şi armonia lor naturală asupra sistemului energetic uman, îndepărtând, astfel, artificialitatea şi complexitatea gândirii umane şi permiţând vidului să apară în mod natural în minte. Deşi pare spartană, o cameră goală este plină de potenţiale revelaţii şi de energie, atunci când mintea umană percepe o astfel de cameră şi se acordează cu vidul predominant, diferite tipuri de energii şi conştiinţe încep să se nască în mod

spontan, inundând mintea cu tipul de putere primordială şi conştiinţă care pot apărea doar din vid.

Qi gong şi alte regimuri taoiste de sănătate se bazează pe puterea potenţială şi conştiinţa care răsar din vid. În plus, principiul vidului se manifestă în multe alte moduri subtile în Tao pentru Cultivarea Vieţii, cum ar fi superioritatea reţinerii faţă de agresiune, a liniştii faţă de zgomot, a nonacţiunii faţă de acţiune, a nemişcării faţă de viteză, a abstinenţei faţă de permisivitate şi aşa mai departe. Ataşamentul uman faţă de forma materială este cel care creează atâta lăcomie şi iluzie în viaţă şi care determină oamenii să aprecieze câştigul material, şi nu virtutea spirituală, numai ca să-şi dea seama în momentul morţii că „averile nu pot fi luate în mormânt". Conştiinţa este totuşi un bun intern, ce vă urmează de la o existenţă la alta, astfel încât orice revelaţie spirituală pe care o aveţi în timpul vieţii devine dividend permanent de valoare eternă. Pentru a avea astfel de revelaţii valoroase, trebuie să vă cultivaţi înţelegerea şi aprecierea implicite ale puterii vidului. Cultivarea celor Patru Viduri în viaţa zilnică ne învaţă să recunoaştem valoarea şi utilitatea practică a vidului şi ne familiarizează cu terenul nemuririi spirituale.

Cultivarea minţii corecte pentru practică

„Mintea corectă" reprezintă unul dintre preceptele de bază ale „Căii nobile a celor opt principii" predate de Buddha ca modalitate de îndepărtare a suferinţei şi atingere a eliberării spirituale. Dacă nu aveţi o atitudine corectă şi o viziune de ansamblu asupra vieţii, nici o practică din lume nu vă poate aduce pace sufletească, sănătate fizică, fericire şi longevitate. Există tendinţa, foarte puternică în ziua de azi, să credem că totul poate fi realizat doar cu ajutorul ştiinţei şi tehnologiei, al medicinei moderne şi dietei, al exerciţiilor fizice şi al altor câtorva metode externe, fără a lua deloc în considerare cel mai important factor – conştiinţa.

Unul dintre principalele scopuri ale practicii qi gong este cultivarea „energiei corecte" ca bază funcţională pentru „mintea corectă". Atunci când sistemele noastre energetice sunt deficiente şi dezechilibrate, blocate cu energie stagnantă, înfundate din cauza toxinelor şi tensiunilor

şi în dezacord cu forţele naturii şi ale cosmosului, acest lucru nu produce doar boli fizice şi degenerări, ci şi tulburări mentale şi dezechilibre emoţionale. Dacă energia este pură, puternică şi bine echilibrată, corpul şi mintea dumneavoastră vor fi la fel. Pe de altă parte, din moment ce „spiritul controlează energia", este la fel de important să cultivaţi virtutea spirituală ca bază pentru lucrul cu energia. Un spirit maliţios generează energie maliţioasă, iar o minte furioasă face ca energia cultivată prin qi gong să devieze spre furie, deşi qi gong poate ajuta, cu siguranţă, la echilibrarea şi armonizarea minţii prin hrănirea spiritului cu energie primordială pură generată de alchimia internă. Există o limită a măsurii în care energia poate influenţa spiritul.

După cum ştim deja, spiritul este autoritatea supremă din sistemul uman şi de aceea are puterea de a învinge energia. De aceea, mintea însăşi trebuie să facă un efort conştient pentru a cultiva virtutea spirituală ca bază pentru practică. Indiferent de cât de multă energie este recoltată din univers şi cât de bine este cultivată aceasta în sistemul uman, dacă mintea umană deviază de la calea înţelepciunii şi compasiunii trasată de spiritul primordial şi sfidează legile universale ale naturii şi cosmosului, ea va urma aceeaşi chemare deviantă şi va manifesta aceeaşi activitate delincventă, deoarece energia urmează întotdeauna mintea. Într-adevăr, unul dintre motivele pentru care în ziua de azi atât de multe persoane sunt bolnave, trăiesc puţin şi sunt limitate din punct de vedere spiritual este faptul că îşi subjugă resursele proprii de energie vitală gândurilor nesincere şi intenţiilor deviante.

Am discutat deja despre puterea gândirii pozitive ca bază pentru stimularea reacţiilor de vindecare proprii corpului. Gândirea pozitivă include perspectiva generală pe care o persoană o are asupra vieţii şi cultivă un punct de vedere optimist, eliminând atitudinile cinice şi pesimismul întunecat care au devenit atât de la modă în zilele noastre. De prea multe ori oamenii etichetează gândirea pozitivă ca fiind o simplă dorinţă optimistă, deoarece le este frică să aibă încredere în puterea spirituală şi nu vor să cultive „mintea corectă" ca bază pentru viaţă. Există totuşi un rezervor extraordinar de putere de transformare încuiat în minte, iar cheia eliberării acestei puteri este o atitudine pozitivă faţă de viaţă. Acest lucru înseamnă, de fapt, că energia dumneavoastră este capabilă să realizeze orice credeţi că poate să facă, deoarece „spiritul controlează energia". O atitudine pozitivă îndreaptă întotdeauna energia într-o direcţie pozitivă, iar „mintea corectă" îndreaptă în mod natural

energia pe „calea corectă". Toţi adevăraţii maeştri qi gong investesc mult în a-i învăţa pe studenţii lor că purtarea obişnuită în viaţa de fiecare zi stabileşte tonul pentru întreaga lor practică şi că practica privată şi viaţa publică nu pot fi separate niciodată. Dacă, într-adevăr, înţelegeţi şi acceptaţi concepţia că toate fenomenele din viaţă reflectă interacţiunea dintre energiile universale şi că toate relaţiile sunt controlate de interacţiunea dintre câmpurile energetice personale ale indivizilor implicaţi, atunci trebuie să vă daţi seama de adevărul afirmaţiei că „nici un om nu trăieşte izolat". Din punctul de vedere al energiei, nu există limite concrete între obiecte şi persoane, deoarece toate câmpurile energetice radiază spre exterior la infinit şi aşadar se intersectează, în cele din urmă, cu toate celelalte lucruri din univers.

Astfel, dacă jumătate din oamenii de pe planetă suferă şi sunt nefericiţi, acea energie negativă va afecta, în mod inevitabil, şi restul persoanelor de pe glob, indiferent dacă sunt conştiente de acest lucru sau nu. Minţile nefericite proiectează energie negativă şi corpurile bolnave generează câmpuri energetice bolnave, iar aceste energii şi câmpuri transmit o undă de nefericire în toate direcţiile, producând atmosferă planetară negativă care afectează, în cele din urmă, toate celelalte persoane din lume. Construind ziduri înalte şi instalând porţi de oţel în jurul casei dumneavoastră, veţi putea să-i ţineţi departe pe hoţi şi să vă protejaţi posesiunile materiale de furt, dar acestea nu vor putea să ţină departe energia negativă a nefericirii altor persoane şi să vă protejeze de influenţa ei negativă.

Conform acestei concepţii, comportamentul lacom şi egoist faţă de ceilalţi este întotdeauna contraproductiv, deoarece îi determină pe ceilalţi să proiecteze energie negativă care se întoarce şi le dăunează celor care generează lăcomia. De asemenea, atunci când îi ajutăm pe alţii şi îi facem fericiţi, ne ajutăm, astfel, şi pe noi şi ne facem fericiţi, deoarece fercirea pe care le-o provocăm altora prin comportamentul nostru este proiectată din nou spre noi prin minţile lor.

Chiar dacă nu reuşim să-i ajutăm pe alţii în mod explicit, ar trebui, cel puţin, să ne abţinem de la a face rău, evitând, astfel, să invocăm impactul negativ al animozităţii celorlalţi. Dacă mai facem un pas şi ne străduim să-i ajutăm pe alţii, ne vom câştiga recunoştinţa lor veşnică. Recunoştinţa şi animozitatea sunt calităţi foarte diferite în ceea ce priveşte tipul de energie pe care-l generează şi îl proiectează asupra celorlalţi. Dacă vă câştigaţi animozitatea îndeajuns de multor persoane,

nu este nici o îndoială că efectele cumulative ale energiei negative pe care o proiectează vor avea un impact negativ puternic asupra vieţii dumneavoastră, la fel cum energia recunoştinţei poate aduce beneficii extraordinare. Acest argument nu se limitează doar la consideraţiile morale : este o realitate fundamentală a vieţii, un principiu energetic universal şi, în consecinţă, un element important în practică.

Datorită importanţei majore a energiei în viaţă, relaţiile umane oferă un teren extrem de fertil pentru antrenarea în lucrul cu energia. Acest lucru este adevărat mai ales în cazul relaţiilor personale de familie, în care sunt implicate emoţiile. După cum ştie toată lumea, chinezii acordă o mare importanţă relaţiilor de familie, considerând că familia este un microcosmos al societăţii, al statului şi al întregului univers. Dinamica energiilor dintre părinţi şi copii şi dintre fraţi constituie un teren de antrenament pentru modul în care energia personală este exprimată în general în lume. Relaţiile dintre profesor şi elev, maestru şi discipol au fost şi ele considerate a fi sacre, deoarece profesorul şi maestrul îi învaţă pe cei tineri cum să-şi stăpânească energiile animalice instinctive pentru a deservi scopurile superioare ale Cerului, Pământului şi Umanităţii. Toate aceste relaţii din viaţă pot oferi lecţii preţioase pentru practica qi gong şi toate preceptele echilibrului şi armoniei după care se ghidează qi gong pot fi aplicate cu rezultate la fel de benefice în relaţiile interumane.

Probabil cel mai important element pentru cultivarea minţii corecte pentru a urma calea practicii spirituale şi a lucrului cu energia este iubirea. Iubirea, în sensul compasiunii necondiţionate şi altruiste pentru ceilalţi, pare să se fi demodat complet în lumea contemporană de astăzi şi puţini sunt cei care atribuie absenţei iubirii deteriorarea rapidă a sănătăţii umane în lume. Marele Chang San-feng, care este considerat creator al stilului de arte marţiale Tai Chi Chuan acum şase sute de ani, şi-a rezumat întreaga viziune asupra vieţii spunând : „Aşadar, celor ce vor să ştie cum să trateze lumea, le sugerez : Iubiţi Oamenii".

Acesta nu este un îndemn moral ieftin („Fiţi oameni de treabă"), ci, mai curând, o lecţie fundamentală pentru lucrul cu energia şi pentru puterea spirituală. Universul, a cărui putere o stăpânim atunci când practicăm qi gong, este un organism viu ce are un spirit, iar acest spirit este îndrumat de înţelepciune şi compasiune. Toată energia noastră provine din univers şi se întoarce, în cele din urmă, în univers. Pentru a ne alimenta viaţa împrumutăm din univers atâta energie câtă avem

nevoie sau atâta cât ne permite practica, dar, pentru ca aceasta să lucreze pozitiv în favoarea noastră, energia universală trebuie utilizată în conformitate cu celelalte două virtuţi universale de care este legată în mod inseparabil la sursa sa primordială – înţelepciunea şi compasiunea. În această eră pragmatică a ştiinţei şi tehnologiei, oamenii au tendinţa de a trece cu vederea puterea iubirii, dar nu aveţi nevoie de o viziune deosebită pentru a observa cu claritate că ştiinţa şi tehnologia, despre care se poate spune că reprezintă energia neîmblânzită de iubire, nu au adus nici sănătate, nici fericire în lume. Dacă iubirea ar fi fost luată în serios ca îndrumare pentru utilizarea energiei, nu s-ar fi permis niciodată ca energia atomică să fie folosită pentru a produce arme de distrugere în masă. Această afirmaţie poate părea evidentă, poate chiar naivă, dar realitatea este în continuare aceea că iubirea e cea mai bună metodă preventivă împotriva folosirii deviante a energiei, iar autocultivarea spirituală este cea mai bună modalitate de a înţelege că înţelepciunea, iubirea şi energia sunt virtuţi triunale inseparabile, care trebuie să fie cultivate întotdeauna împreună.

Pentru a cultiva iubirea, trebuie să o practicaţi zilnic, exact la fel cum cultivaţi energia şi înţelepciunea. Iată câteva moduri în care puteţi cultiva iubirea ca „modalitate de a trata lumea".

- Încercaţi să îmbrăţişaţi pe cineva cel puţin de şase ori pe zi. Îmbrăţişaţi persoanele respective strâns şi faceţi acelaşi lucru şi atunci când practicaţi qi gong – cu trupul relaxat, cu respiraţia profundă şi lentă, cu mintea liniştită şi goală. Dacă vă relaxaţi cu adevărat în timpul unei îmbrăţişări şi sunteţi atent la modul cum vă simţiţi, veţi fi uimit de cantitatea mare de energie pozitivă pe care o generează – şi de cât de multă energie negativă eliberează din sistem.
- Învăţaţi să spuneţi „Te iubesc". Este uimitor cât de dificil e pentru majoritatea oamenilor de azi să spună aceste cuvinte. Atunci când îi spuneţi cuiva „Te iubesc" şi sunteţi sincer, îi transmiteţi persoanei respective energie vindecătoare şi îi intensificaţi sănătatea şi fericirea. Acest lucru pare destul de simplu în principiu, dar în practică multe persoane întâmpină dificultăţi. În plus, dacă puteţi spune acest lucru cu inima deschisă, veţi observa că vă simţiţi foarte bine, că se naşte multă putere între dumneavoastră şi receptor şi că, într-un fel, acesta este un lucru bun.
- Evitaţi furia cu orice preţ. Furia ofileşte până şi cea mai îngrijită grădină a iubirii. Aceasta generează energie extrem de volatilă şi

foarte distructivă, iar persoana care suferă cel mai mult din cauza furiei este cea care o exprimă, şi nu cea spre care este îndreptată. Aşadar, dacă vă înfuriaţi, nu faceţi decât să vă răniţi pe dumneavoastră înşivă, şi nu pe ceilalţi, deşi schimbările bruşte de dispoziţie pot, cu siguranţă, să devină enervante pentru cei din jurul dumneavoastră. Cât despre qi gong, o izbuncire scurtă de furie anulează total beneficiile cumulate ale multor săptămâni de practică, deci şi în acest caz, ca şi în cazul iubirii, persoana care exprimă energia respectivă este cea mai afectată de ea.

- Aplicaţi Regula de Aur : ce ţie nu-ţi place altuia nu-i face. Deşi pare simplu, oamenii fac în mod constant lucruri care le dăunează altora, atât timp cât au senzaţia ca „pot scăpa nepedepsiţi". Dar când este vorba de generarea energiei nu pot scăpa niciodată. Dacă faceţi ceva intenţionat ştiind că rezultatele acţiunii dumneavoastră vor răni altă persoană, acest lucru declanşează o reacţie în lanţ a dinamicii energetice care se abate, în cele din urmă, asupra dumneavoastră. Aceasta este baza karmei în gândirea orientală. Dacă nu le faceţi rău altora, nu vă faceţi rău nici dumneavoastră.
- Dăruiţi întotdeauna înainte de a primi şi nu vă va lipsi niciodată nimic. Dăruirea este o expresie a iubirii. Dacă există ceva ce vă doriţi cu adevărat în viaţă, cel mai rapid mod de a obţine acel lucru constă în a le dărui celorlalţi ceea ce-şi doresc, iar acest lucru va antrena un flux de energie pozitivă în direcţia dumneavoastră. De fiecare dată când vă exprimaţi energia dumneavoastră personală prin iubire, ca atunci când dăruiţi ceva, primiţi energie din partea celorlalţi cu aceleaşi intenţii. Asemenea tuturor celorlalte lucruri legate de iubire, acesta îi poate părea simplist omului din epoca ştiinţei şi tehnologiei, dar în practică funcţionează cu adevărat. Încercaţi – o să vă placă la nebunie !

Qi gong reprezintă, fără îndoială, una dintre cele mai rapide căi din lume către sănătate şi longevitate, dar, pentru ca această metodă să lucreze în favoarea dumneavoastră, trebuie s-o practicaţi în contextul complet din care a apărut. Aceasta înseamnă că trebuie să cultivaţi înţelepciunea şi compasiunea odată cu energia şi să utilizaţi energia cu înţelepciune şi compasiune. Aspectul cel mai important dintre toate constă în a vă proteja sănătatea şi a vă vindeca bolile atunci când măsurile preventive eşuează şi în a vă asuma responsabilitatea pentru

comportamentul dumneavoastră şi pentru consecinţele pe care le are asupra vieţii dumneavoastră. Qi gong ne învaţă cum să ne luăm viaţa în mâini, arătându-ne cum să ne manevrăm energia personală şi să cultivăm o relaţie directă cu universul. Asemenea tuturor relaţiilor din care învăţăm ceva şi obţinem rezultate benefice, respectul este un factor esenţial în relaţia dintre o fiinţă umană şi spiritul universului ; el creează viaţa prin organizarea puterii energiei cu înţelepciune şi iubire. Cei care invocă această putere trebuie să facă acest lucru cu respectul adecvat pentru înţelepciunea şi iubirea ce o controlează, deoarece, în marea ordine a universului, înţelepciunea, iubirea şi puterea sunt inseparabile. Astfel, cei ce practică qi gong sunt determinaţi să cultive înţelepciunea şi iubirea odată cu energia, pentru ca puterea pe care o extrag din univers să nu fie folosită în alte scopuri deviante de ignoranţa, lăcomia şi agresivitatea minţii umane. Tao pentru Cultivarea Vieţii oferă cel mai adecvat context pentru practica qi gong, tocmai pentru că reglează fiecare aspect al vieţii umane, folosind aceleaşi principii de bază ale înţelepciunii şi iubirii care guvernează puterea la cele mai înalte niveluri ale universului, atrăgând în practică fiecare aspect al vieţii cotidiene, nelăsând loc pentru autoînşelare şi deviere.

Postfață

În prefața la *Guarding the Three Treasures*, autorul afirmă: „Ceea ce contează în medicină este utilitatea sa practică, și nu acordul teoretic cu noțiunile condiționate cultural". Această afirmație este adevărată în mod special cu referire la qi gong. Premisa medicală chineză elementară că dezechilibrul energetic este cauza pricipală a tuturor bolilor, atât mentale, cât și fizice, și că, în consecință, lucrul cu energia e modalitatea cea mai eficientă de vindecare, dar și de prevenire a bolilor, nu se suprapune nicicum paradigmei chimice/mecanice a vindecării și a sănătății umane căreia medicina occidentală modernă încă i se mai supune. Totuși, simplul fapt că qi gong a dat rezultate atât de bune pe o perioadă atât de mare de timp și pentru atât de multe persoane în prevenirea și vindecarea bolilor, întârzierea îmbătrânirii și prelungirea vieții, echilibrarea emoțiilor și „mulțumirea sufletească" este un motiv suficient de bun pentru a începe să practicați qi gong astăzi, în timp ce încă se mai desfășoară studii care să-i dovedească eficacitatea din punctul de vedere al științei occidentale moderne. În plus, persoanele care practică qi gong ca modalitate de cultivare a sănătății și hrănire a vieții descoperă curând pe cont propriu, fără a mai avea nevoie de dovezi suplimentare, faptul că qi gong construiește o fundație puternică pentru sănătate și longevitate, creând, în același timp, o cale eficientă spre dezvoltarea spirituală. În qi gong, dovada se găsește în practică.

Prin qi gong, se dezvoltă conștiința legăturii inerente supreme între corp și minte și se cultivă controlul volițional asupra energiei ca punte principală care leagă facultățile mentale ale spiritului de funcțiile fizice ale corpului. În același timp, qi gong creează conștiința acută a interacțiunii dintre lumea internă a sângelui și respirației, a oaselor și mușchilor, a gândurilor și sentimentelor din interiorul sistemului uman și lumea externă de uscat și ape, cer și pământ, planete și stele care-l înconjoară. Și în acest caz, *qi* are rolul de intermediar funcțional între cele două lumi, unind energiile microcosmosului uman cu forțele macrocosmului universal. Qi gong oferă, astfel, pentru fiecare individ, o modalitate practică de stabilire a unei relații personale directe cu universul și de accesare a rezervelor infinite de putere primordială, cultivând, în același timp, înțelepciunea și compasiunea care provin din aceeași sursă. Pentru cei care nu au simțit niciodată efectele înălțătoare produse de qi gong asupra corpului, energiei și minții, toate acestea pot părea prea frumoase ca să fie

adevărate, dar cei ce practică qi gong zilnic ştiu din experienţă că un corp bine echilibrat, un sistem energetic dinamic şi un spirit armonios atrag toate lucrurile bune în viaţă, la fel de sigur cum lumina atrage o molie.

Qi gong îl învaţă pe practicant două lecţii care au utilităţi multiple în viaţă. În primul rând, demonstrează modul în care mintea poate controla corpul prin invocarea comenzii sale ordonate primordial asupra energiei în „Uniunea Triptică" a esenţei, energiei şi spiritului şi, pe de altă parte, felul în care corpul poate hrăni mintea prin intermediul alchimiei interne a celor Trei Comori prin care esenţa este transformată pentru a produce energie, iar energia e rafinată pentru a hrăni spiritul. În al doilea rând, qi gong ne învaţă că lumea interioară a sistemului uman şi lumea exterioară a naturii şi cosmosului se reflectă una pe alta şi se influenţează reciproc şi că orice lucru care se întâmplă în lumea macrocosmică are întotdeauna repercusiuni directe asupra microcosmosului. Această informaţie ne ajută să cultivăm o homeostază sănătoasă şi armonioasă între energiile noastre interne şi forţele externe care le modelează şi să ne folosim mintea în mod creator pentru a stăpâni puterea universului în beneficiul nostru şi al altora.

Cu mult timp în urmă, în Tibet, Al Cincilea Dalai Lama, care înţelegea şi utiliza ecuaţia alchimică între sexualitate şi spiritualitate, a afirmat: „Dacă oamenii ar practica activitatea spirituală cu tot atâta energie şi entuziasm cât dedică incursiunilor sexuale, toţi ar deveni nişte Buddha complet iluminaţi chiar în această viaţă". Ca să-l parafrazăm, dacă oamenii din ziua de azi ar investi la fel de mult timp şi efort pentru a lucra cu energia şi a o economisi cât petrec jucându-se cu ea şi risipind-o, toată lumea s-ar bucura de o stare de sănătate mai bună şi de longevitate, chiar în această viaţă.

Energia este bunul cel mai de preţ al vieţii, iar qi gong ne arată cum să ne administrăm rezerva personală de energie astfel încât aceasta să aibă beneficii maxime la nivelul sănătăţii şi longevităţii, producând, în acelaşi timp, dividende spirituale şi oferindu-ne o sursă inepuizabilă de forţă pe care o vom putea utiliza la nesfârşit, aşa cum ne asigură Lao Zi în *Tao te qing*: „Oricât de mult aţi folosi-o, nu va seca niciodată!".

Anexă

Adrese utile

Adresele enumerate mai jos vă pot fi de ajutor în localizarea profesorilor calificaţi de qi gong, a cursurilor şi atelierelor, ca şi a cărţilor, materialelor video şi a altor resurse despre qi gong şi despre alte subiecte asociate acestuia. Această listă este doar o mică mostră din toate resursele disponibile la ora actuală în domeniu şi v-o oferim pentru ca persoanele interesate să aibă posibilitatea de a-şi stabili propria reţea de contacte cu profesori, asociaţii, practicanţi şi furnizori de produse legate de qi gong.

Asociaţii de qi gong

✧ SUA şi Canada :

The Qiqong Institute and the East West Academy of Healing Arts
450 Sutter Street, Suite 2104, San Francisco, CA 94108
Tel. : (415) 788-2227 ; Fax : (415) 788-2242
(Cursuri particulare de qi gong ; terapie prin qi gong ; consultaţii sanitare particulare ; reţele de qi gong şi referinţe ; materiale)

Dr. Wong Chung-siu
940 Washington Street, San Francisco, CA 94108
Tel. : (415) 788-1008
(Reprezentant al Societăţii de cercetări Guo Lin pentru terapia qi gong pentru cancer ; consultaţii şi tratamente sanitare personale)

The International Chi-Kung Directory
PO Box 19708, Boulder, CP 80301
Tel. : (303) 422-3131 ; Fax : (303) 442-3141
(Oferă referinţe despre profesori şi asociaţii de qi gong din America de Nord)

Chi Kung Association of America
571 Selby Avenue, St Paul, MN 55102
Tel. : (888) 218-7788/(612) 291-7772 ; Fax : (612) 291-7779

Yang's Martial Arts Association (YMAA)
38 Hyde Park Avenue, Jamaica Plains, MA 02130-4132
Tel. : (617) 524-9235 ; Fax : (617) 524-4184/(800) 669-8892
(Cursuri de arte marțiale, qi gong, masaj qi gong ; consiliere personală în qi gong ; cărți și materiale video instructive)

Sun Do („Way of the Immortals") Centre
Maestrul Hyunmoon Kim, 45 South Main Street, Suite 90, West Hartford, CT 06107
Tel. : (860) 523-5260

Qigong Human Life Research Foundation
PO Box 5327, Cleveland, OH 44101
Tel. : (216) 475-4712
(Cursuri de qi gong ; newsletter ; referințe)

Chinese National Chi Kung Institute
2068 Sunnyside Drive, Brentwood, TN 37027
Tel. : (615) 370-8992 ; Fax : (615) 371-8990
(Cursuri de qi gong ; materiale video instructive și cursuri prin corespondență ; comenzi poștale)

Qigong Academy
8103 Marlborough Avenue, Cleveland, OH 44129
Tel. : (216) 842-9628
(Cursuri particulare de qi gong)

The Chi-Kung School
PO Box 19708, Boulder, CO 80301
Tel. : (303) 442-3131 ; Fax : (303) 442-2141
(Cursuri particulare de qi gong ; consiliere sanitară personală)

China Healthways Institute
117 Avenida Granada, San Clemente, CA 92672
Tel. : (714) 361-3976 ; Fax : (714) 498-0947/(800) 743 5608
(Informații, referințe și cursuri de qi gong ; distribuitori ai „mașinii qi gong" – Qigong Machine – produse în China)

East West Academy of Healing Arts
PO Box 18097, 2225 West 41st Avenue, Vancouver, BC V6M 4L3
Tel. : (604) 224-1824/527-5477
(Cursuri și ateliere de qi gong ; consultații particulare)

Shou-yu Liang Wushu Institute
7951 No. 4 Road, Richmond, BC
Tel. : (604) 228-3604/273-9648
(Cursuri de qi gong și arte marțiale)

Yan Xin Qi Gong Culture Center
198 Allendale Road, Suite 402, King of Prussia, PA 19406
Tel. : (601) 265-3370
e-mail : alp@op.net ; www.qigong.net

✧ Australia :

Qigong Association of Australia
458 White Horse Road, Surrey Hills, Victoria 3127
Tel. : 61 03 9836-6961 ; Fax : 61 03 9830-5608
(Cursuri, ateliere, referinţe)

Tai Chi and Qiqong Institute
GPOF Box 66, Adelaide 5001, SA
Tel. : 61 85 9281-8555 ; Fax : 61 85 9282240
(Cursuri şi informaţii despre Tai Chi şi qi gong)

✧ Marea Britanie :

The Qigong Institute
18 Swan Street, Manchester M4 5JN, Lancs
Tel. : (44) 0161 832-8204
(Cursuri şi ateliere de qi gong ; consultaţii personale)

British Acupuncture Council
206-208 Latimer Road, London W10 6RE
Tel. : (44) 0181 964-0222
(Contactaţi pentru a afla informaţii despre şcoli şi facultăţi de medicină chineză şi detalii despre practicanţi)

Council for Complementary and Alternative Medicine
38 Mount Pleasant, London WC1X 0AP

Register of Chinese Herbal Medicine
21 Warbreck Road, London W12 8NS
(Contactaţi pentru detalii despre practicanţi calificaţi în bioterapie)

Register of Chinese Massage Therapy
PO Box 8739, London N28

Practicanţi de qi gong :

Linda Chase Broda
The Village Hall, 168 Palatine Road, Manchester M20 2GH
Tel. : (44) 0161 445-1568 ; Fax : (44) 0161 445-9568

Zhi-Zing şi Zhen-Di Wan
Chinese Heritage, 15 Dawson Place, London W2 4TH
Tel. : (44) 0171 229-7187

Lin Jun Wen
3 New College Parade, Finchley Road, London NW3 5EP
Tel. : (44) 0171 722-9808 ; Fax : (44) 0171 722-7341

Feng Shui Network
PO Box 2133, London W1A 1RL
Tel. : (44) 0171 935-8935 ; Fax : (44) 0171 935-9295

British Council for Martial Arts
Senior Coach
28 Linden Farm Drive, Countesthorpe, Leicester LE8 5SX
Tel/Fax : (44) 0116 277-4260

The Zero Balancing Association UK
36 Richmond Road, Cambridge CB4 3PU
Tel/Fax : (44) 01223 315-480

✧ China :

The World Academic Society of Medical Qigong
He Ping Jie Bei Kou
Bei San Huan Lu 29, Beijing 100013
Tel. : 86 10 422-5566, int. 2347 ; Fax : 86 10 421-1591
(Informaţii despre qi gong medical şi referinţe despre profesori şi vindecători qi gong)

The International Qigong Science Association
Somatic Science Research Center, Dept of Electrical Engineering
Xan Jiao Tong University, Xian, Shaanxi Province 7100049
(Lucrări de cercetare ; informaţii ştiinţifice ; referinţe despre profesori şi vindecători)

China Wushu Association
3 An-Din Road, Chao-Yang District, Beijing 100101
Tel. : 86 10 491-2150
(Cursuri de arte marţiale şi qi gong ; referinţe, informaţii)

✧ Taiwan:

Lo Te-hsiu
136 Lung Men Street, Sanchung District, Taipei, Taiwan
Tel. : 8862 975-8768 ; Fax : 8862 873-6222
(Cursuri particulare de qi gong ; ateliere ; consultaţii personale)

Sung Yang Taoist Meditation Center (Maestrul Han Yun-mo)
33-8, Ta-Lin Village, Ping Ling District, Taipei, Taiwan
Tel. : 8862 665-6995 ; Fax : 8862 665-6996
(Cursuri şi materiale tipărite despre meditaţia taoistă)

Pietre preţioase cu energie planetară

Astral Gemstone Talismans
Richard S. Brown, specialist şi designer de pietre preţioase planetare
Langsuan Balcony, 3rd Floor
99/22 Soi 7, Langsuan Road, Bangkok 10330, Thailand
Tel. : 66 2 252-1230/251-0577 ; Fax : 66 2 252-1230/241-2535
e-mail : agt-gems@comnet4.ksc.net.th/http : //www.agt-gems.com/
(Talismane din pietre preţioase astrale, cu design special pentru echilibrarea energiilor în funcţie de necesităţile personale)

Aparate de energie electromagnetică, generatoare de ioni negativi şi de ozon şi alte produse din aceeaşi categorie

Tools for Exploration
47 Paul Drive, San Rafael, CA 94903 SUA
Tel. : (415) 499-9050 ; Fax : (415) 499-9047/(888) 748-6657
(Aparate electromagnetice de înaltă tehnologie, pentru intensificarea şi echilibrarea energiilor umane ; generatoare de ioni negativi şi de ozon ; ionizatoare de apă, ozonatoare şi purificatoare ; lumină de spectru solar complet)

Index

C

D

Ş

T

U

V

Colecţia HEXAGON 

 MEDICINĂ NATURISTĂ ŞI TRADIŢIONALĂ

Ion Chiruţă, Vasile Postolică – *Incursiune în reflexoterapie. Sănătate prin masaje şi remedii naturiste*

Viorel Olivian Paşcanu – *Medicină naturistă preventivă*

Viorel Olivian Paşcanu – *Tratamente integrale prin medicina naturistă*

Michel Angles, Siavoch Darakchan – *Remediile naturiste ale medicinei tradiţionale chineze*

Viktor F. Vostokov – *Incursiune în medicina indo-tibetană*

Valerian A. Schipor – *Plante medicinale la îndemâna tuturor*

Xaël de Sainte-Breuves – *Fructele şi legumele, izvor de sănătate*

Viorel Olivian Paşcanu – *Autovindecarea prin spirit, suflet şi plante*

H.C. Allen – *Remedii homeopatice. Simptome-cheie şi caracteristici comparate*

Viktor F. Vostokov – *Reţete tibetane de frumuseţe*

Eugen Petrescu – *Terapia cu struguri şi vinuri medicinale*

Adrian Vasilca-Mozăceni – *Incursiune în fitoterapie*

Adrian Vasilca-Mozăceni – *Ghidul plantelor medicinale*

Speranţa Anton – *Incursiune în medicina naturistă: În amintirea lui Valeriu Popa* (2 vol.)

Maestrul Stephen Co, Eric B. Robins, în colaborare cu John Merryman – *Mâinile tale te pot vindeca*

Elio Occhipinti (coord.) – *Medicina tradiţională chineză. Tehnici de prevenire şi tratament*

Ted Andrews – *Manualul vindecătorului. Ghid de iniţiere în terapii energetice*

David F. Vennells – *Iniţiere în reflexologie. Vindecare prin masarea punctelor de presiune ale piciorului*

Penelope Quest – *Reiki pentru o viaţă. Iniţiere în Reiki. Ghid practic*

Maurizio Omodei Zorini – *Masajul indian. Ghid practic*

Clara Bianca Erede – *Reflexologia plantară pentru sănătatea întregului corp. Masajul zonal al piciorului*

Joan Cosway-Hayes – *Reflexologia pentru toţi. Manual ilustrat*

Risvan Vlad Rusu – *Iniţiere în Reiki*

Daniel Reid – *Qi gong. Manual de iniţiere*

în pregătire:

Ruggero Dujany – *Manual practic de homeopatie*

Judith H. McQuown – *Cum să învingi diabetul*

www.polirom.ro

Redactor: Ioana Alupoaie
Coperta: Tudor Răileanu
Tehnoredactor: Constantin Mihăescu

Bun de tipar: octombrie 2005. Apărut: 2005
Editura Polirom, B-dul Carol I nr. 4 • P.O. Box 266
700506, Iaşi, Tel. & Fax (0232) 21.41.00; (0232) 21.41.11;
(0232) 21.74.40 (difuzare); E-mail: office@polirom.ro
Bucureşti, B-dul I.C. Brătianu nr. 6, et. 7, ap. 33,
O.P. 37 • P.O. Box 1-728, 030174
Tel.: (021) 313.89.78; E-mail: office.bucuresti@polirom.ro



Tipografia S.C. PRINT MULTICOLOR S.R.L. Iaşi
Str. Bucium, nr. 34, Iaşi 700265
tel. (0232)21.12.25, 23.63.88, fax. (0232)21.12.52